
పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి
హోమియో చిట్కాలు
- దివ్యక్రాంతి జువ్వనపూడి

పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి హోమియో చిట్కాలు

రచన :

దివ్యక్రాంతి జువ్వనపూడి

మొదటి ముద్రణ :
మే, 2011

అలంకరణ :
జాహ్నవి గ్రాఫిక్స్,
విజయవాడ-2
ముఖచిత్రం :
జగన్

వెల : రూ. 20

ప్రచురణకర్తలు :
ఎం.ఎస్.ఆర్. పబ్లికేషన్స్,
దుర్గాపురం, విజయవాడ-03.

పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి హోమియో చిట్కాలు

మన ఆరోగ్యానికి కొన్ని చిట్కాలు

ప్రతిరోజూ ఏ సమయంలోనైనా శరీరానికి చెమటలు పట్టేంతవరకూ, అలుపు వచ్చేవరకూ వ్యాయామం, యోగాసనాలు చేయాలి. దీనివల్ల రక్తం శుద్ధి చేయబడి, శరీరం అంతా రక్తం ప్రసరిస్తుంది.

దీంతో రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా ఉంటుంది. రోజంతా శరీరానికి అలసట, బద్ధకం లేకుండా ఉంటుంది.

వ్యాయామం చేసిన తర్వాత ఒక పదినిముషాలయినా కదలకుండా విశ్రాంతిగా కూర్చోవాలి. ఆ తర్వాత చన్నీళ్ళతో తలారా స్నానం చేయాలి. రోజూ తలస్నానం చేయలేనివారు కనీసం వారానికి రెండు సార్లయినా తలస్నానం చేయాలి. ఇలా తలారా స్నానం చేయడం వల్ల తలలో చుండ్రు, పుళ్ళు పడకుండా ఉంటాయి.

ఆహారం, పానీయం తాగిన పిమ్మట ప్రతిరోజు నియమిత సమయంలో విరేచనం అవడం చాలా మంచిది. అలాకాకుండా ఇష్టం వచ్చిన సమయంలో విరేచనం అవుతుంటే రోగాలు వచ్చే సూచనలు ఉన్నాయని గ్రహించుకోవాలి.

సకాలంలో విరేచనం అవుతుంటే ఏరోగమూ దరికిరాదు. ఆహారం, పానీయం నియమంగా పాటించడం వల్ల విరేచనం సకాలంలో అవుతుంది.

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలనుకుంటే మన మనసు ప్రశాంతంగా ఉండడం ముఖ్యం. మానసిక ఒత్తిడులు లేకుండా ఉండాలి. ఇలాంటి ఒత్తిడులు తట్టుకోవాలంటే ప్రతిరోజూ ధ్యానం చేయాలి. మనసును ఒకచోట లగ్నం చేయాలి. ఏ మతం వారైనా సరే తమ తమ దైవాన్ని స్మరించుకుంటూ కనీసం ఒక అరగంట సేపయినా ఏకాగ్రతగా ఉండాలి. ఇలా ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే చేస్తే ఏకాగ్రత కుదురుతుంది.

ఈనాడు చాలామంది బెడ్ కాఫీ, టీ అని పండ్లు తోముకోకుండానే తాగుతుంటారు. దాని వల్ల నాలుకమీదున్న రోగకారక క్రిములు మన శరీరంలోనే ఉండి మనకు అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తాయి. కాబట్టి పండ్లు, నోరు శుభ్రం చేసుకోవాలి.

భోజనం చేసిన తర్వాత కదలకుండా కూర్చోకూడదు, నిద్రపోకూడదు. కాసేపు అటూ ఇటూ నెమ్మదిగా నడిచి ఆ తర్వాత కూర్చోవచ్చు.

మనో నిగ్రహం కావాలంటే అది సాధనవల్లే అలవడుతుంది. సాధనతో పాటు కొన్నిరకాల అలవాట్లకు, ఆచరణలకు కొంచెం దూరంగా ఉండాలి.

అవి ఎలాంటివి అంటే?

తలకు భారమైన పనులు చేయకూడదు. అవి శారీరకమైనవి అయినా, మానసికమైనవి అయినా సరే.

ఆహారాన్ని సరైన సమయాలలో కాకుండా మనకిష్టమైనపుడు తినడం, ఆహారాన్ని సరిగా ఉడికించకుండా తినడం, అపరిశుభ్రమైన ఆహారాన్ని, పానీయాన్ని తీసుకోవడం చేయకూడదు.

ఎక్కువసేపు నిద్రపోవడం, రాత్రిపూట ఎక్కువగా మేల్కొని ఉండడం, పగలు నిద్రపోవడం, ఏ పనీ చేయకుండా సోమరిగా ఉండడం. మితిమీరి ఆహారాన్ని భుజించడం, మసాలాలు అతిగా వాడకూడదు.

అందరికీ అందుబాటులో ఉండే హోమియో చిట్కాలు

మన వాతావరణంలో, అలవాట్లలో, ఆహారంలో వచ్చే మార్పులవల్ల వ్యాధులకు గురికావడం జరుగుతుంది. మానసిక ఒత్తిడులు, శారీరక శ్రమ వంటి వాటివల్ల నరాల బలహీనత, తలనొప్పులు, కీళ్లనొప్పులు వంటి అనేక బాధలు కలుగుతుంటాయి. ఇలాంటి బాధలకు చక్కటి చిన్న చిన్న హోమియో చిట్కాలతో నయం చేసుకోవచ్చు.

- తరచుగా జ్వరం వస్తున్నప్పుడు 200ల పొటెన్సీలో ఆర్సెనిక్ ఆల్బం మందును అప్పుడప్పుడు వాడుతూ ఉంటే జ్వరం తగ్గిపోతుంది. దీనికి ముఖ్య లక్షణాలు అర్ధరాత్రిపూట ఉద్రేకపడటం, చలి, దాహం బాగా ఉండికూడా మంచినీళ్ళు ఎక్కువగా తాగలేకపోవడం మొదలైన లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు ఈ మందు మంచిగా పనిచేస్తుంది.
- మలేరియా జ్వరం బాగా ఉన్నప్పుడు 200ల పొటెన్సీలో మలేరియా ఆఫ్ అనే మందును వాడితే మలేరియా జ్వరం తగ్గుముఖం పడుతుంది.
- అన్నకోశంలో పూత ఏర్పడి ఆహారాన్ని మింగలేక పోతున్నప్పుడు అయిదు చుక్కల చొప్పున హైడ్రాస్టిక్ మందును మంచినీటిలో కలుపుకుని ప్రతిరోజు

రెండుసార్లు సేవిస్తూ, 200ల పొటెన్సీలో యాసిడ్ నైట్రిక్ మందును పరిస్థితిని బట్టి వాడుతుంటే అన్నకోశంలో పూతకు మంచి నివారణ.

- మన చుట్టుపక్కల డెంగ్యూ జ్వరం బాగా ప్రబలి ఉన్నప్పుడు 200ల పొటెన్సీలో యుపటోరియమ్ పెర్ఫ్ మందును వాడితే వ్యాధి నిరోధకంగా బాగా పనిచేస్తుంది.
- టైఫాయిడ్ జ్వరం ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో 200ల పొటెన్సీలో బాప్టీషియా మందును రోజూ ఉదయం పూట ఒక డోసు, రాత్రిపూట ఒక డోసు వంతున రెండు డోసులు వాడుతుంటే టైఫాయిడ్ జ్వరం తగ్గుతుంది.
- రోగి బాగా నీరసించి పోతున్నప్పుడు జీర్ణశక్తి తగ్గిపోతున్నపుడు కడుపును స్కాన్ తీయిస్తే లీవర్‌సైజ్ తగ్గిపోయి కనిపిస్తే 200ల పొటెన్సీలో లైకోపోడియమ్ మందును వాడితే వ్యాధి లక్షణాలు తగ్గిపోతాయి.
- శీతాకాలంలో చలివల్ల పార్శ్వపు నొప్పి వచ్చినప్పుడు తలంతా బద్దలౌతున్నట్లుగా ఉంటుంది. 200ల పొటెన్సీలో అకోనైటు మందును వాడితే కణతలలో అదురుపాటు, విశ్రాంతి తీసుకోవడంవల్ల ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- తలనొప్పితో పాటు కంటిచూపుకూడా మందగిస్తుంటుంది. అప్పుడప్పుడు తల వెనకభాగంలో ఇనుపబద్దీని గట్టిగా కట్టినట్లుగా నొప్పి వస్తుంది. నొప్పి చెవుల్లోకి, ముక్కుల్లోకి, కనుబొమ్మల్లోకి ప్రసరిస్తున్నట్లుగా ఉంటుంది. 200ల పొటెన్సీలో బెల్సిమియం మందును వాడితే క్రమంగా ఈ నొప్పుల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు.

మనం తలనొప్పిని చాలా సాధారణమైన విషయంగా తీసుకుంటుంటాం. ఏదొక టాబ్లెట్ వేసుకుని ఒక కప్పు వేడి వేడి టీ తాగితే తగ్గిపోతుందనుకుంటాం. కానీ దీర్ఘకాలంగా తలనొప్పితో బాధపడుతున్న వారిలో వెయ్యిమందిని పరిశీలిస్తే వారిలో ఒకరికి బ్రెయిన్ ట్యూమర్ ఉన్నట్లు బయటపడిందట. చాలా సమయాల్లో కొన్ని ప్రమాదరకమైన వ్యాధులకి సూచనగా తలనొప్పి వస్తుందట. అటువంటి కొన్ని తలనొప్పుల గురించిముందుగా జాగ్రత్తపడాలి.

- చాలా తరచుగా తలనొప్పిగా ఉంటే –
- మన రోజువారీ కార్యక్రమాలను ఏ మాత్రం సాగనీయకుండా తలనొప్పిగా ఉంటే –

* నలభై ఏళ్ళు దాటాక తరచుగా తలనొప్పి వస్తుంటే -
* కొంచెంగా మొదలై రాను రాను భరించలేనంత తలనొప్పిగా ఉంటుంటే -
* తలనొప్పితో పాటు తల తిరుగుతున్నట్లుగా ఉంటే, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతుంటే
* ఇలా ఉంటుంటే తక్షణమే డాక్టరుని కలుసుకుని లక్షణాలన్నీ వివరంగా తెలియజేస్తే ఆ తలనొప్పి దేనికి సూచనో గ్రహించి చికిత్స చేసే అవకాశం ఉంటుంది.

నోరు దుర్వాసన వేస్తుంటే...

ఇటువంటి వారు పళ్లని సరిగ్గా తోముకోరు అని అపోహ పడుతుంటాం. పళ్లు సరిగా బ్రష్ చేసుకునేవారు కూడా ఇలా నోటి దుర్వాసనతో బాధపడే అవకాశం ఉంది. మరి ఇటువంటి ఇబ్బందికి నివారణ అవాలంటే?

తొలుత బ్రష్ చేసుకోవడం సరిగా అలవాటు చేసుకోవాలి. చాలామంది బ్రష్ మీద పేస్ట్ ఎక్కువగానే వేసుకుని ఒకసారి పైపళ్లని, ఒకసారి కింద పళ్లని అటుపక్క ఒకసారి, ఇటుపక్క ఒకసారి గబగబా రుద్దేసి బ్రష్ చేసుకోవడం అయిందనిపిస్తారు. ఇలా చేయకుండా ఒక క్రమపద్ధతిలో నాలుగైదు సార్లు శుభ్రంగా తోమి పళ్లల్లో ఉన్న పాచి అంతా పోయేట్లుగా నీటితో బాగా కడుక్కోవాలి. ఒకసారి దంత వైద్యుడి దగ్గరకు వెళ్ళి పళ్ల ఆరోగ్యాన్ని చెక్ చేయించుకుని, బ్రష్ ఏవిధంగా చేసుకోవాలో అడిగి తెలుసుకుంటే మంచిది.

ఏదైనా తిన్నా, తాగినా వెంటనే మంచినీటితో నోటిని శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. లేకపోతే పళ్ల సందుల్లో ఇరుక్కున్న ఆహారపదార్థాలు కుళ్ళిపోయి అనారోగ్యానికి దారితీస్తాయి. అప్పుడప్పుడు ఉప్పును వేళ్ళతో తీసుకుని పళ్లమీద రుద్దుతుంటే నోటి దుర్వాసన తగ్గిపోతుంది.

కొన్నిరకాల మందులు యాంటీ డిప్రెసెంట్స్ కూడా నోటి దుర్వాసనకు కారణం కావచ్చు. వీటివల్ల నోటిలో తడారిపోయి వాసన వస్తుంది. ఇటువంటివారు మంచినీరు ఎక్కువగా తాగడం, షుగర్ ఫ్రీ చూయింగ్ గమ్ నమలడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

సైనస్, బ్రాంకైటిస్, ఆస్తమా వంటి అనారోగ్యాలు కూడా నోటి దుర్వాసన కలిగిస్తాయి. ఇలాంటి సమయంలో డాక్టర్‌ను కలిస్తే ఏదైనా మౌత్‌వాష్‌ను సూచిస్తారు.

మీరు బ్రష్ చేసుకునేటప్పుడు జాగ్రత్తగా గమనించండి. చిగుళ్ల వెంట రక్తం కారుతున్నట్లయితే వెంటనే దంతవైద్యుడిని సంప్రదించండి. ఇటువంటి సమస్య విటమిన్ 'సి' లోపం వల్ల కూడా కలగవచ్చు. కాబట్టి ఒకసారి చెక్ చేయించుకుంటే మంచిది.

సమస్యల నిలయం అజీర్తి

మనం తినే ఆహారం సరిగా అరగనప్పుడు వచ్చే వాంతుల్ని అజీర్ణ వాంతులు అని అంటారు. కడుపుబ్బరం, పుల్లటి వాంతులు, నోటిలో నీరూరడం, నీరసం ఈ వ్యాధి లక్షణాలు. ఇటువంటి వాంతులు అవుతున్నపుడు వెంటనే సరైన మందు వేసుకోవాలి.

అలాగే నీరసం రాకుండా ద్రవ పదార్థాలు ఎక్కువగా తాగుతుండాలి. ఏమైనా దురలవాట్లు ఉంటే వాటిని వెంటనే మానేయడం మంచిది. నీటిని ఎక్కువగా తాగాలి. నిలవవున్న పదార్థాలను తినకూడదు.

* చిన్న పిల్లల్లో పళ్లు వచ్చే సమయంలో అజీర్తి వల్ల తెల్లటి నురుగులాంటి వాంతులు అవుతుంటే 200ల పొటెన్సీలో ఇథూ సాసైనేషియా మందును వాడాలి.
* పొట్టంతా బిరుసుగా ఉండి అజీర్థంతో అయ్యే విరేచనాలకు ఫెర్రంఫాస్ 200 మందు బాగా ఉపయోగపడుతుంది.
* ఆల్కహాల్ వల్ల కలిగే బాధలు, అజీర్తి, వాంతి అవటం, ఆకలి లేకపోవటం, నెత్తుటి జీరలతో కఫం, తింటే కడుపుబ్బరం, కీళ్ళ నొప్పులకు కాలీ బైక్రోమియం 200 మందు వల్ల మంచి ఉపయోగం.
* ఆకలి లేకపోవడం, అరుచి, కడుపుబ్బరం, తలనొప్పి, విరేచనం పూర్తిగా కాకపోవడం, అధికమైన కోపానికి నక్స్ వామికా 200 మందు బాగా ఉపయోగిస్తుంది.
* చిన్న పిల్లలకు ఆకుపచ్చగా, నురగతో కూడిన విరేచనాలు అవుతున్నపుడు ఇపికాక్ 200 మందును వాడితే మంచిది.
* చిన్నపిల్లలకు దుర్వాసనతో కూడిన నీళ్ళ విరేచనాలు అవుతుంటే కాల్కేఫాస్ 200 మందును వాడాలి.

మలబద్ధకం అనేది రోగ లక్షణమే కాని ప్రత్యేకమైన రోగం కాదు. విరేచనం అవకపోవడం, అసలు అవకపోవడాన్ని మలబద్ధకం అని అంటారు.

దీనికి అనేక రకాల కారణాలుంటాయి. పైత్యరసం తక్కువగా స్రవించడం, అధికంగా కొవ్వు పట్టడం, టీ, కాఫీ, పొగాకును ఎక్కువగా వాడటం, సరైన సమయంలో ఆహారం తినకపోవడం, ఇటువంటి కారణాల వల్ల మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది.

ఆకలి లేకపోవడం, కడుపులో నొప్పి, నడుం నొప్పి, తలనొప్పి, జ్వరం, అధిక కోపం, నాలుకపై పూత, అరుచి, నిద్రపట్టక పోవడం లాంటి లక్షణాలుంటాయి.

అందుకే మందులు వాడడం ఒక్కటే కాకుండా ఖచ్చితమైన ఆరోగ్య నియమాలు పాటించాలి. పండ్లను, పీచు పదార్థాలను ఎక్కువగా తినడం చాలా మంచిది.

* విరేచనం గట్టిగా అవుతున్నపుడు, విరేచనం అసలు అవనప్పుడు ఓపియం 200 మందును వాడితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.
* విరేచనం గట్టిగా అవుతున్నపుడు, ఆసనంలో వేడి, బాధ, నీళ్ళ విరేచనం, విరేచన బద్ధకానికి సల్ఫర్ 200 మందు చాలా మంచిది.

వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచడం ఎలా?

సూర్యుడిలో కలిగేమార్పులు, వాతావరణంలో మార్పులు, భూమిమీద విద్యుత్ అయస్కాంతంలో కలిగే మార్పులు వ్యాధినిరోధక శక్తి మీద కనబడుతుంది.

హెరాయిన్, మార్ఫిన్, గంజాయి, నల్లమందు, ఆల్కహాలు వంటివి వాడటం వలన మెదడు, జీర్ణాశయం, చిన్నపేగు మొదటి భాగం డియోడినమ్, కేంద్ర నాడీ మండలం పాడైపోతాయి. రక్తకణాల వృద్ధిలో నిరోధం కనబడుతుంది. కాలేయంలోని కండర పేగుల్లో కొవ్వు పదార్థాలు పేరుకుపోతాయి. ఆయుఃప్రమాణం కూడా తగ్గుతుంది.

కొవ్వు పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు శరీరంలోని భాగాలు పనిచేయలేని స్థితికి తీసుకువస్తాయి. బోన్‌మారోను వ్యాధిగ్రస్థం చేయడంతో రక్తకణాలు సరిగా తయారు కావు. కొత్తవి తయారు కావడంలో లోపం ఏర్పడుతుంది.

శరీరంలో ఎ,డి,ఇ,కె విటమిన్‌ల లోపం ఏర్పడుతుంది. ప్రతి రక్తకణంలో కలిగే మార్పులను హరించి వ్యాధినిరోధకశక్తిని హరిస్తాయి.

గర్భిణీ స్త్రీలు కనుక ఈ పదార్థాలు వాడితే పుట్టబోయే సంతానం అంగవైకల్యంతో, మానసిక బుద్ధిమాంద్యంతో, తక్కువ బరువుగా పుట్టే అవకాశం ఉంది.

పెన్సిలిన్, ట్రాంక్విలైజర్స్, యాంటిబయాటిక్స్, యాస్ప్రిన్, కార్టిసోన్స్ వంటి మందులు ప్రాణాన్ని కాపాడటంలో ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తాయి. అయితే వీటిని అధికంగా వాడటం వల్ల జీవశక్తి చలనంలో అనేక అనర్థాలు కలుగచేస్తాయి.

కాలేయం, మూత్రపిండాలు, అస్థిమజ్జలను ఇవి వ్యాధిగ్రస్థం చేస్తాయని శాస్త్రజ్ఞులు నిర్ధారించారు. వీటిలో అధికభాగం వ్యాధినిరోధక శక్తిని నశింపచేస్తాయి.

పొగాకు నమలడం, పొగతాగడం, నశ్యం పీల్చడం లాంటి వాటివల్ల రక్తంలోని లింఫోసైట్‌లు పెరిగి, తెల్లకణాలు తగ్గిపోతాయి. దాంతో ఊపిరితిత్తులు పాడయిపోయి వాటి సహజ వ్యాధి నిరోధక శక్తిని కోల్పోయి సూక్ష్మక్రిములు వృద్ధి చెందడానికి అనువుగా మారిపోతాయి.

పులిపిరి కాయల్ని ఇలా పోగొట్టుకోవచ్చు

మన వంటిమీద ఎక్కడ పడితే అక్కడ పెరుగుతుండే పులిపిరి కాయలు మనల్ని ఎక్కువగా చికాకు పెడుతుంటాయి.

ముఖ్యంగా చేతులమీద, ముఖంమీద పులిపిరి కాయలుంటే మరీ చికాకు. కొన్ని రకాల పులిపిరి కాయల్ని ఇటువంటి చికిత్సలతో పోగొట్టుకోవచ్చు.

వెల్లుల్లిపాయను ఒకటి తీసుకుని దాన్ని పులిపిరి కాయమీద పెట్టి గట్టిగా ప్లాస్టర్‌తో అతికిస్తే తొందరగా రాలిపోతాయి.

ఆక్సిడెంటాలిస్, తూజా, డల్కమారా లాంటి హోమియో మందుల్ని వాడితే కొన్నిరకాలైన పులిపిరి కాయల్ని నయం చేయగలుగుతాయి.

ప్రతిరోజూ నిమ్మరసంతో గాని, ఆముదం నూనెతో గాని పులిపిరి కాయల మీద రుద్దుతూ వుంటే కొన్ని రోజులకు తగ్గిపోతాయి.

వేలిగోరు వద్ద, కొనలవద్ద పులిపిరి కాయలుంటే కాస్టికమ్ అనే హోమియో మందు వాడితే తగ్గిపోతుంది.

మెదడువాపు వ్యాధి లక్షణాలు

ఈ మెదడువాపు వ్యాధి అయిదు సంవత్సరాల లోపు చిన్న పిల్లలకు వస్తుంది. ఈ వ్యాధి వచ్చినపుడు సరైన వైద్యం చేయించకపోతే చాలా తీవ్ర పరిణామాలు ఏర్పడతాయి.

మెదడువాపు జ్వరం అంటే మెదడుపైన వున్న మెనింజిస్ అనే పొరలు ఇన్‌ఫెక్షన్‌కి గురై ఉండడం వల్ల వస్తుంది. ఇది రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. ఒకటి ట్యుబెర్కునలోసిస్, మెనింజిటిస్, రెండవది సెరిబ్రో స్పైనల్ మెనింజిటిస్.

ఈ వ్యాధి తీవ్రంగా ఉంటే ఏదో ఒక అవయవం చచ్చుబడిపోవడమే కాక వినికిడి లోపమో లేక మెల్లకన్ను ఏర్పడడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి.

ఈ రోగిలో కనబడే అతి ప్రధానమైన ముఖ్య లక్షణాలు.

మెడ బిగదీసుకుపోతుంది. అటూ ఇటూ తిప్పడం కష్టమవుతుంది. ఇంకా ఫిట్స్ కూడా వస్తాయి. తలతోపాటు శరీరం కూడా బిగదీసుకు పోతుంది.

వ్యాధి ముదిరితే వారి శరీరం మీద అక్కడక్కడ నీలం, నల్లటిమచ్చలు కూడా ఏర్పడతాయి.

జ్వరం బాగా ఎక్కువగా ఉంటుంది. సుమారుగా 105 డిగ్రీల నుండి 100 డిగ్రీల వరకూ ఉంటుంది. జ్వరం అసలు తగ్గే సూచన కూడా కనబడదు.

చిన్నపిల్లలు నిద్రలో ఉలిక్కిపడుతూ లేచి పెద్దగా అరుస్తూ ఏడుస్తారు. కొందరికి సంధి లక్షణాలు కనబడతాయి.

జ్వరంతో పాటు మగతగా ఉంటుంది. మూత్ర విసర్జన కూడా ఆగిపోతుంది.

ఎటువంటి ఆహారపదార్థాలు తీసుకోరు. కనీసం పాలు కూడా వాంతుల రూపంలో బయటకు వచ్చేస్తాయి. బాగా ఎక్కువగా తలనొప్పి, జ్వరం, వాంతులు, మెదడువాపు వ్యాధి రోగులలో ప్రధానమైన ముఖ్య లక్షణాలు.

విరేచనం సరిగా అవదు. రోగగ్రస్థుడిని పడుకోబెడితే ఒక కాలు తుంటిని పొట్టమీదకు మడుచుకుని పడుకుంటారు. మోకాలు నుండి మరో కాలును కిందకు జాపలేరు.

మెనింజిటిస్‌లో మామూలుగా ఈ ముఖ్య లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అదే

ట్యూబర్క్యులోసిస్ మెనింజిటిస్‌లో ఇలాంటి లక్షణాలు చాలా నిదానంగా వృద్ధి చెందుతాయి. వీటిలో ప్రధానంగా కనిపించే ముఖ్య లక్షణాలు.

తరచుగా జలుబు, దగ్గు, జ్వరం వస్తూ ఉంటుంది. క్రమంగా చిక్కిపోతూ బరువును కోల్పోతారు. వాంతులు కూడా అవుతుంటాయి. మెడపైన గ్రంథులు బాగా వాచి కనిపిస్తాయి.

జ్వరం ఉన్నప్పటికీ నాలుకమీద ఎలాంటి పూత ఉండదు. తరచుగా అజీర్తి వ్యాధితో బాధపడుతుంటారు.

వీరు ఎటువంటి పనిచేసినా ఊరికే అలసిపోతుంటారు. ఒళ్లు నొప్పులు, తల నొప్పులు వస్తుంటాయి. ఆకలి వేయకపోవడంతో తిండి కూడా సహించదు.

మెదడువాపు వ్యాధికి సాధారణంగా ఈ ఔషధాలు వాడవచ్చు. అకస్మాత్తుగా జ్వరం తీవ్రంగా వస్తుంది. రోగి భయపడడం వల్ల పక్కమీద నుండి దూకి పారిపోవడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. రోగికి ఎక్కువగా ఫిట్స్ వస్తూ ఉంటాయి. రోగికి రకరకాలుగా మనస్సు భ్రమిస్తూ ఉంటుంది. వీరి చర్మం కందిపోయి ఎర్రగా ఉంటుంది. తలవేడిగా ఉండి, కళ్లు ఎర్రగా వాచి ఉంటాయి. శరీరం నుండి వేడి సెగలు వస్తూ ఉంటాయి. వీరు అనేక పిచ్చి చేష్టలు అంటే పక్కనున్న వారిని కొరకటం, కొట్టడం లాంటి పనులు చేస్తుంటారు. వీరికి 'బెల్లడోన్' మందు బాగా పనిచేస్తుంది.

కదులుతూ ఉండటం వల్ల వీరికి బాధ ఎక్కువగా ఉంటుంది. రెండు మూడు రోజులకొకసారి విరేచనం అవుతుంటుంది. తీవ్రమైన జ్వరం, ఒళ్లునొప్పులు, తలనొప్పి ఉంటుంది. సంధి లక్షణాలు కలిగి ఉంటాడు. అంటే సంధి సమయంలో తన పక్కమీదనే పడుకుని ఉండి ఇది తన ఇల్లు కాదని, తనను తన ఇంటికి తీసుకెళ్ళమని ఒకటే గొడవ చేస్తుంటారు. ఈ లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు 'బ్రయోనియా' మందును వాడాలి. ఈ మందును వాడిన కొన్ని గంటల్లోనే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

'ట్యుబెర్క్యులినం' మందు ముఖ్యంగా ట్యూబెర్క్యులోసిస్ మోనింజిటిస్‌లో బాగా పనిచేస్తుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత 105 డిగ్రీల వరకు పెరుగుతుంది. ఆకలి మందగిస్తుంది. విపరీతమైన తలపోటు, నీరసం ఉంటుంది.

తీవ్రమైన నీరసం, స్పృహ తప్పే స్థితిలోకి వెళ్ళటం, అధికమైన జ్వరం,

శరీరం తూలిపోవడం, కళ్ళు కాంతివిహీనంగా ఉండటం, మందులేవీ పనిచేయకపోవడం, నాలుక ఎండిపోయి ఉండటం, పక్షవాత చిహ్నాలు, నొప్పులు ఎక్కువై నీరసంతో కదలలేక పోవడం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే 'జింకంమెట్' మందును వాడితే మంచి ఫలితం కనబడుతుంది.

ఒళ్ళంతా పచ్చిపుండులా ఉండటం, తమను ఎవరైనా తాకడం కూడా భరించలేకపోవడం, కీళ్ళ సందులలో బాగా నొప్పులు, మెత్తటి పడకపై పడుకున్నప్పటికీ అది రాయిలా గట్టిగా ఉన్నదని భావిస్తుంటారు. మగతలోకి జారిపోవడం జరుగుతుంటుంది. ఈ లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు 'ఆర్నికా' మందును వాడితే కొద్దిసేపట్లోనే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

కళ్లు ఎర్రగా చింతనిప్పుల్లాగా తయారవుతాయి. తలనొప్పి విపరీతంగా ఉంటుంది. జ్వరం 104 డిగ్రీల కంటే ఎక్కువగా ఉండి, ఆ తీవ్రతలో మగతలోకి జారిపోతుంటారు. అకస్మాత్తుగా వాంతులవడం, తీవ్రమైన మలబద్ధకం, నిద్రమత్తుగా ఉండి నిద్రపట్టకపోవడం లాంటి లక్షణాలు కలిగివుంటే 'ఓపియం' మందు వాడితే ఫలితం కనిపిస్తుంది.

పళ్లు పట పటమని కొరకడం, తీవ్రమైన తలనొప్పి, జ్వరం, వేగంగా భళ్లుమని వాంతులు చేసుకోవడం, సగం స్పృహలో ఉండి, వెనక్కు విల్లులా విరుచుకుపడడం ఇటువంటి లక్షణాలు ఉంటే 'సిక్యుట విరోస' మందును వాడవచ్చు.

శరీరంలో నుండి కుళ్ళిపోయిన దుర్వాసనలు వస్తుంటాయి. గాయాల నుండి వచ్చే స్రావాలు కూడా చెడువాసన వస్తుంటాయి. పెద్ద పెద్ద వాంతులు అవుతుంటాయి. తీవ్రమైన జ్వరం ఉండి నాడీ స్పందన అపక్రమంగా ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలు ఉన్నపుడు 'పైరోజన్' మందును వాడితే చాలా మంచిది.

మూత్ర వ్యాధులు

మనం తినే ఆహార పదార్థాలు, పానీయాలు జీర్ణమై రక్తప్రవాహంలో కలసిపోయి శరీరకణాల దగ్గరకు చేరుతాయి. వ్యర్థ పదార్థాలు మళ్ళీ రక్తప్రవాహంలో చేరుకుని మూత్రపిండాలకు చేరుకుంటాయి.

ఆ పదార్థాలు అక్కడ వేరు చేయబడి మూత్రం రూపంలో బయటకు విసర్జింపబడతాయి. మూత్రపిండాలకు, మూత్రావయవాలకు వచ్చే వ్యాధులను

బట్టి మందుల ఎంపిక జరపవలసి ఉంటుంది. సాధారణంగా మూత్రవ్యాధులకు ఈ మందులు వాడవచ్చు.

మూత్ర మండలంలో ఏదో పురుగు తిరుగుతున్నట్లు అనిపించడం, మూత్రమండలంలో పొడుస్తున్నట్లుగా బాధ, ఈ బాధ అకస్మాత్తుగా వచ్చి అలాగే తగ్గిపోతుంది. తెల్లని చిక్కని లేక ఎర్రగా లేక పసుపురంగులో మూత్రం కొద్ది కొద్దిగా వస్తుంటుంది. మూత్రపిండాలున్న భాగంలో వేడి, వాపు, నడుము విరిగిపోయినట్లు బాధ, దీనివల్ల కదలలేక పోవడం జరుగుతుంది. ఈ లక్షణాలున్న వారు 'బెల్లండోనా' మందును వాడవచ్చు.

మూత్రం మంటగా, వేడిగా తరుచుగా వస్తుంటుంది. మూత్రవాహికలో కోసినట్లు నొప్పిగా ఉంటుంది. దాంతో బాధను ఓర్చుకోలేక ముందుకు వంగి కూర్చుంటారు. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉంటే 'కాంథారిస్' మందు బాగా పనిచేస్తుంది.

మూత్ర మండల వ్యాధుల ఆరంభదశలో జ్వరం తీవ్రంగా వస్తుంది. విపరీతమైన దాహం, నాడి కూడా వేగంగా కొట్టుకుంటుంది. శరీరమంతా పొడారిపోయి వేడిగా ఉంటుంది. మూత్రపిండాలలో చురుకైన పోట్లు, మూత్రం బంధించుకుపోవడం, ఉద్రేకం, భయం, లేచి కూర్చోలేనంత తలంతా దిమ్ముగా ఉండటం జరుగుతుంది. ఈ లక్షణాలుంటే 'ఎకొనైట్' మందును వాడవచ్చు.

మూత్ర నాళమంతా విపరీతమైన బాధతో మూత్రం రావడం, మూత్రపిండాలలో వాపు ఉండటం, మూత్రం ముదురు రంగుతో రావడం, అందులో ఇటుక పొడివంటి మడ్డి వచ్చి జిగురుగా ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే 'కోకస్' మందును వాడటం మంచిది.

మూత్రపిండాలు చీము పట్టినప్పుడు, మూత్రపిండాలలో వరపు కలిగినప్పుడు, మూత్రపిండాల స్థానంలో గుద్దుతున్నట్లుగా ఉన్నప్పుడు, మొలలో బరువుగా ఉన్నప్పుడు, మూత్ర విసర్జన తర్వాత చెమటపడుతున్నప్పుడు 'హెపార్‌సల్ఫ్' మందును వాడాలి.

మూత్రపిండాలున్న స్థానంలో చురుకైన మంట, గడ్డకట్టిన ఎర్రని రంగులో మూత్రం, మూత్ర విసర్జన తర్వాత నీరసం, మొలలో నొప్పిగా ఉండటం ఈ లక్షణాలుంటే 'బెల్‌బరిస్' మందును వాడితే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

'ఎపిస్' ఈ మందు కాళ్ళవాపులకు బాగా పనిచేస్తుంది. దాహం ఉండదు.

రాళ్ళను బయటకు పంపడంలోనూ, రక్తంలో యూరియా స్థాయిని తగ్గించడంలోనూ ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

'లైకోపోడియం' ఇది శరీరంలోని కుడివైపు బాధలు ఎక్కువగా ఉన్నవారికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. మూత్ర విసర్జన సమయంలో బాగా నొప్పిగా వున్నవారు కుడివైపు మూత్రపిండంలో రాళ్ళు ఏర్పడిన వారికి ఈ మందు బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

తరచుగా మూత్రవిసర్జన చేయాల్సిరావడం అవుతుంది. చల్లగాలిని ఇష్టపడతారు. కూర్చున్నప్పుడు, లేచినపుడు, నడుస్తున్నపుడు మూత్రం చుక్కలుగా పడుతుంది. దాహం ఉండదు. ఒంటరిగా ఉండలేరు. నలుగురిలో ఉండాలనిపిస్తుంది. ఇటువంటి లక్షణాలున్నపుడు 'పల్సటిల్లా' మందును వాడాలి.

మూత్రపిండాలు వాచి ఉంటాయి. మూత్రవాహికలో నుండి మొలలోకి లాగుతున్నట్లుగా బాధ తరచూ మూత్రం వస్తున్నట్లుగా అనిపిస్తుంది. కానీ మూత్ర విసర్జన బాధగా ఉంటుంది. మూత్రం కొద్దిగా చుక్కలుగా మాత్రమే పడటం, మూత్ర విసర్జనకు ముందు మూత్ర విసర్జన తర్వాత కూడా మంటగా ఉంటుంది. మూత్రం విసర్జిస్తున్నప్పుడు ఎర్రని రంగులో ఉండి మంటగా ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలున్నవారు 'కెనాబిస్' మందును వాడవచ్చు.

తరచుగా బాధించే దగ్గు

నేటి ఆధునిక జీవితంలో రకరకాల కారణాలవల్ల శ్వాసకోశ వ్యాధులు అధికంగా వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. వాతావరణ కాలుష్యం, ధూళి, టిన్డ్ ఫుడ్స్, పొగ, ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ కూడా శ్వాసకోశ వ్యాధులు రావడానికి కారణం అవుతున్నాయి.

ఊపిరితిత్తులు, శ్వాసనాళం, స్వరపేటిక, ముక్కు వీటన్నిటినీ కలిపి శ్వాసమండలం అంటారు. వీటిలో శ్వాసక్రియను ముక్కు నిర్వహించగా, మనం పీలుస్తున్న గాలి స్వరపేటిక ద్వారా శ్వాసనాళానికి చేరుకుంటుంది. ఈ శ్వాసనాళం చివర రెండుగా చీలి ఊపిరితిత్తులు రెండింట్లోకి ప్రవేశించి, రక్తశుద్ధి క్రియ నిరంతరం నిర్వహించుతుంటుంది.

శ్వాసనాళాల్లో చిర చిర, వెచ్చదనం, బాధవల్ల దగ్గు వస్తుంది. దగ్గు స్థాయి

ఎలాంటిదో, అది ఎటువంటి దగ్గో తెలుసుకుని మందులు వాడుకోవాలి. హోమియో వైద్య విధానంలో కొన్నిరకాల దగ్గుకి తగిన మందులున్నాయి. అయినా డాక్టర్ల సలహా మీద మందుల్ని వాడటం మంచిది.

ఛాతీలో మంటగా ఉండి వచ్చే పొడి దగ్గుకు, గొంతులో గరగరకు అయోడినం 200 ను వాడాలి.

రాత్రుళ్ళు వస్తున్న దగ్గు, దాహం, అస్థిమితం, దడ లక్షణాలను బట్టి అర్సెనికం అల్బం 200ను వాడాల్సింది.

తెరలు, తెరలుగా వస్తున్న దగ్గుకు, వేడి పానీయాలు తీసుకున్నా, రాత్రిపూట నిద్రపట్టక దగ్గుతున్నా డ్రోసిరా 200ను వాడాలి.

అన్నిరకాల దగ్గులకి, తుమ్ములకి, జలుబుకి, కఫానికి, వికారానికి మొదలైన లక్షణాలున్నపుడు ఇపికాక్ 200ను వాడాలి.

తలనొప్పి, గొంతునొప్పి, దగ్గితే ఛాతీలో నొప్పిగా ఉన్నప్పుడు హెపార్ సల్ఫ్ 200ను వాడాలి.

ఉదయాన్నే లేవగానే ప్రారంభమై తీవ్రంగా బాధపెట్టే తలనొప్పి, తల తిరిగేలా అనిపించే దగ్గుకు నక్స్ వామికా 200ను వాడాలి.

తలనొప్పి, గొంతునొప్పి దగ్గితే ఛాతీలో నొప్పిగా ఉన్నప్పుడు బ్రయోనియా 200ను వాడాలి.

ఉదయం పూట దగ్గుతుంటే కళ్ళవెంట నీరుకారడం, ఊపిరాడకపోవడం, డొక్కలు అదిరిపోయేంత నొప్పి ఉన్నప్పుడు సీనా 200ను వాడాలి.

గొంతులో గిలిపెట్టినట్లుండటం, రాత్రిపూట ఒక్కసారిగా ముంచుకువచ్చే దగ్గులకి బెల్లడోనా 200 బాగా పనిచేస్తుంది.

దగ్గుతుంటే మూత్రవిసర్జన జరుగుతుండటం, కళ్లె తెగకుండా బాధిస్తుంటే కాస్టికం 200ను వాడాలి.

బయట తిన్న ఆహారం ఆరోగ్యానికి ఎంత చేటు?

అదిగో వర్షాకాలం రానే వచ్చింది. వానలు కురవడం ప్రారంభించాయ్. అయితే ఈ కాలంలో ఆరోగ్య విషయాల్లో జాగ్రత్తగా ఉండటం చాలా అవసరం. మనం ఏమాత్రం శ్రద్ధగా లేకపోయినా అనారోగ్యం వచ్చే ప్రమాదముంటుంది.

ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలంటే మనం తీసుకునే ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తపడాలి. కాబట్టి ఆహార పానీయాలు విషయంలో క్రమ శిక్షణతో ఉండాలి. ఆలస్యంగా జీర్ణమయ్యే ఆహార పదార్థాలని తీసుకోకూడదు.

ముఖ్యంగా వేడిచేసే ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది కాదు. గోధుమలు, పాత బియ్యంతో చేసిన ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఈకాలంలో తేనెని మోతాదు మించకుండా వాడితే అజీర్తి సమస్యలను అధిగమించే అవకాశం ఉంది.

ఆహారంలో కాస్త అల్లాన్ని, నిమ్మను వాడితే మంచిది. దీనివల్ల ఉదరానికి ఎటువంటి హాని కలగకుండా జాగ్రత్తపడే అవకాశముంది.

కొంతమంది బయటకు వెళితే అక్కడ చిరుతిళ్లు తింటూ ఉంటారు. అందులోనూ నూనె పదార్థాలు తింటుంటారు. బజారులో అనేకరకాల నూనెలు దొరుకుతున్నాయి. వాటిలో కల్తీ జరగడానికి అవకాశముంది.

బయట ఆరోగ్యకరంగా, శుభ్రంగా వంటకాలు తయారుచేస్తారన్న నమ్మకం లేదు. వర్షాకాలంలో దోమలు, ఈగలు ఎక్కువగా ముసురు తుంటాయి. తేమగా ఉండే ప్రదేశాల్లో ఇవి ఎక్కువగా ఉంటాయి. అవి తిరుగుతున్న స్థలంలో తయారు చేసిన వంటకాల్ని తినడం వల్ల అనారోగ్యం చేస్తుంది. పిల్లలకు ఇటువంటి చిరుతిళ్లు అలవాటు చేస్తే వారు వాంతులతో, విరేచనాలతో బాధపడే అవకాశముంది. అందుకే ఎక్కడ పడితే అక్కడ తినకూడదు.

నీటికాలుష్యం వల్ల అనేక రోగాలు దరిచేరుతాయి. బయట ఆహార పదార్థాల్ని ఎటువంటి నీటితో తయారుచేస్తారో మనకి తెలియదు. నీళ్లు శుభ్రంగా లేకపోతే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. అందుకే బయట వండిన ఆహార పదార్థాలు తినడం మంచిది కాదు.

స్కూలుకు వెళ్ళే పిల్లలకి కొందరు బయటనుంచి ఏవేవో తినుబండారాలు తీసుకువచ్చి పెడుతుంటారు. వీటివల్ల వారి ఆరోగ్యం పాడయ్యే అవకాశముంది. కాబట్టి తమకు అవసరమైన ఆహారాన్ని ఇంటిలోనే వండుకోవడం మంచిది.

చిన్నపిల్లలకు చిరుతిళ్ళను ఇవ్వడానికి బదులు మంచి పండ్లు ఇవ్వాలి.

మంచి నీరు విషయంలో కూడా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. నీటిని వేడిచేసి తాగడం ఇంటిల్లిపాదికి చాలా మంచిది.

వర్షాకాలంలో ఎక్కువగా వచ్చే అజీర్తి, విరేచనాలు, వాంతులు వంటివి రాకుండా ఉండటానికి హోమియోలో మంచి మందులున్నాయి. మీకు మీరుగా మందులు వాడకుండా డాక్టరుగారి సలహా మేరకు తీసుకోవడం మంచిది.

ఆస్తమా రోగులు వర్షాకాలంలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా అవసరం. చలిలో, వర్షంలో తిరగకూడదు. చల్లని పదార్థాలు కూడా తీసుకోకూడదు. ఆస్తమా, బ్రాంకైటిస్ ఉన్నవారు వానలో తడిస్తే త్వరగా జలుబు చేస్తుంది. కొంతమందికి జ్వరం కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది.

ఆస్తమా ఉన్నవారు సీజన్ మారబోతుండగానే డాక్టరు వద్దకెళ్ళి చెకప్ చేయించుకోవడం చాలా మంచిది. ఊర్లు తిరుగుతూ ఉద్యోగం చేసేవారు తప్పకుండా మందుల్ని వెంట ఉంచుకోవాలి.

కొంతమంది ఆరోగ్యం గురించి నిర్లక్ష్యంగా ఉండి జబ్బువచ్చాక మందులు తీసుకోవచ్చులే అని అనుకుంటుంటారు. అటువంటి వారు తర్వాత బాధపడాల్సి ఉంటుంది. అందుచేత ముందుగానే జాగ్రత్తగా ఉండటం మంచిది.

కండ్లకలక

కండ్ల కలక వచ్చిన వారికి కళ్లు ఎర్రబడటం, అవి వాచిపోయి నీరు కారుతూ ఉంటాయి. పుసులు కట్టి వెలుతురుని చూడలేరు. వ్యాధి లక్షణాలు మొదటి మూడు రోజులు తీవ్రంగా ఉంటాయి. ఆ తర్వాత ఒక వారంరోజుల్లో తగ్గిపోతాయి.

కండ్ల కలక వచ్చిన వారు కొన్ని సూచనలు పాటించడం చాలా మంచిది.

కండ్ల నుండి కారే నీటిని ఎప్పటికప్పుడు మెత్తటి కాటన్ తడిబట్టతో తుడుచుకుంటూ ఉండాలి. వీలైతే కాచి చల్లార్చిన నీటిని అందుకు ఉపయోగించడం మంచిది.

గోంగూర, దుంపలు, వేపుడు కూరలు, చేపలు, వంకాయ లాంటివి తినడం వల్ల బాధ ఇంకా పెరుగుతుంది.

కంటికి శ్రమ కలిగే పనులు చేయడం మంచిది కాదు.

కళ్ళను ఎటువంటి పరిస్థితుల్లోనూ నలపకూడదు.

మజ్జిగను, లేత కొబ్బరి నీటిని తరచుగా తాగడం చాలా మంచిది.

చల్లని నీటితో తరచుగా కంటిని కడుగుతూ ఉండాలి.

కండ్ల కలక వచ్చిన వారు వెలుతురు చూడటానికి ఇష్టపడరు. కాబట్టి సూర్యరశ్మి తగలకుండా బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు జాగ్రత్త వహించాలి. ఇతరులకు ఈ వ్యాధి సోకకుండా నల్లకళ్ళజోడు ధరించడం మంచిది.

ఈ వ్యాధికి సాధారణంగా పల్సటిల్లా, ఆర్స్ ఆల్బ్, ఏపిస్, సల్ఫర్, స్పైలీజియా, ఫైసోస్టిగ్మా, బెల్లడోనా, రూస్ వంటి మందులు ఉపయోగపడతాయి.

కండ్ల కలక మొదట ఎడమకంటికి వస్తుంది. కన్ను ఎర్రగా మారిపోతుంది. విపరీతమైన పోటు వస్తుంది. కనుగుడ్డు చిన్నదిగా అయి లోనికి లాగుతున్నట్లుగా నొప్పి వస్తుంది. బాధంతా ఎడమవైపునే ఉంటుంది. దాంతో ఎడమ కణతంతా నొప్పిగా ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలున్న వారు 'స్పైలీజియా' మందు వాడవచ్చు.

కళ్లు బాగా ఎర్రగా మారి నొప్పి, మంట అధికంగా ఉంటుంది. ముఖం వాచిపోయి వేడి సెగలు వస్తున్నట్లుగా ఉంటుంది. తలంతా వేడిగా ఉంటుంది. శబ్దంగాని, వెలుతురు గాని అసలు పడదు. తెల్లగుడ్డు ఎర్రగా మారి నీరు కారుతుంటుంది. కళ్ళు పొడారిపోయి ఉంటాయి. నొప్పి అకస్మాత్తుగా వచ్చి మళ్ళీ వెంటనే తగ్గిపోతుంటుంది. ఒక వస్తువు రెండు వస్తువులుగా కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలున్న వారు 'బెల్లడోనా' మందు వాడాలి.

కళ్ళల్లో మంట, కణతల్లోనూ, కంటిలోనూ వేడి, సూది గుచ్చినట్లు బాధ, నీరు విపరీతంగా కారుతుంటుంది. కంటిపాపలు కుంచించుకుపోయి వెలుతురుని చూడలేరు. చీకటిలోనూ, చలిలోను బాధ కొంచెం ఉపశమిస్తుంది. ఆందోళనతో ఉంటారు. వెచ్చదనం కోరుకుంటారు. ఈ లక్షణాలున్న వారు 'ఆర్స్ఆల్బ్' మందును వాడవచ్చు.

కళ్ళు ఎర్రగా ఉంటాయి. కనురెప్పలు బాగా వాచి వెనక్కు తిరిగినట్లు కనబడతాయి. కళ్ళల్లో పోటు, చురుకు ఉంటుంది. వెలుతురును ఏమాత్రం చూడలేరు. ఎండలోకి వెళ్ళినా, వేడి వేడి పానీయాలు తాగినా బాధలు ఎక్కువవుతాయి.

కంటి నుండి నీరు ఎక్కువగా కారుతుంటుంది. క్రింది కంటిరెప్పలు సంచిలాగ వాచి ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలున్న వారు 'ఏపిస్‌మెల్' మందును వాడవచ్చు.

కండ్ల కలక ముందుగా కుడి కంటికి వస్తుంది. కుడివైపు కణతంతా బాగా పోటుగా ఉంటుంది. కన్ను కూడా ఎర్రగా మారి నీరుకారుతూ బాగా పోటు వస్తుంది. కండ్ల కల వలన కుడిముక్కు పడిశం, కుడివైపు కణత నొప్పిగా ఉంటాయి. తలపోటు ఉదయాన్నే మొదలై మధ్యాహ్నానికి ఎక్కువై తిరిగి సాయంత్రానికి తగ్గిపోతుంది. ఈ లక్షణాలు ఉన్నట్లయితే 'సాంగ్విన్వేరియా' మందు ఇవ్వవచ్చు.

కళ్లు ఎర్రబడి, కంటినుండి ఎక్కువగా నీరు కారుతుంటుంది. ముక్కు నుండి కూడా పల్చగా నీరు వస్తుంది. జలుబు, తుమ్ములతో కళ్ళు కలక మొదలవుతుంది. కళ్ళల్లో ఇసుక పడినట్లుగా ఉంటుంది. చలిగాలిని భరించలేరు. కళ్ళనుండి పసుపు పచ్చని పుసులు వస్తాయి. కనురెప్పలకు నీరు పడుతుంది. ఈ లక్షణాలు కలిగినట్లయితే 'రూస్ టాక్స్' మందును వాడితే తొందరగా ఉపశమనం లభిస్తుంది.

కళ్ళు ఎర్రగా మారతాయి. కండ్ల కలక వచ్చే ముందుగా అనారోగ్య లకణాలు ఉంటాయి. దాహంగా ఉండదు గాని, చల్లని నీటిని తాగాలని పిస్తుంది. కాని చల్లని నీటిని తాగితే దగ్గు, జలుబు, గొంతునొప్పితో బాధపడుతుంటారు. ప్రతిదానికీ ఏడుపు వస్తుంటుంది. ఆరుబయట చల్లగాలిలో తిరుగుతుంటే బాధ తగ్గుతుంది. రాత్రివేళ బాధ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలున్న వారు 'పల్సటిల్లా' మందును వాడాలి.

కండ్ల కలక వల్ల కళ్ళు ఎర్రగా మారతాయి. కళ్ళల్లో రక్తం గూడు కట్టినట్లు ఎర్రని మచ్చలు ఏర్పడతాయి. ఈ మచ్చలు నొప్పిగా అనిపిస్తాయి. ఇలా ఎర్రని మచ్చలు ఏర్పడిన తర్వాత కళ్ళు మసకగా మారతాయి. ఈ లక్షణాలున్న వారు 'ఫైసోస్టిగ్మా' మందు వాడవచ్చు.

కళ్ళు మంటగా, దురదగా ఉంటాయి. వెలుతురును చూసినా, కళ్ళను కదిపినా ఈ బాధ అధికమవుతుంది. కను చివరలు మందంగా మారి పుళ్ళు పడతాయి. ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే 'సల్ఫర్' మందును వాడవచ్చు.

పక్షవాత లక్షణాలు

మెదడులోని రక్తకణాల సమస్యల వల్ల పక్షవాతం వస్తుంది. మెదడులో కుడివైపున సమస్యవల్ల ఎడమవైపు పక్షవాతం వస్తుంది. ఎడమవైపున సమస్యవల్ల కుడివైపు పక్షవాతం వస్తుంది. మెదడులో రక్తకణాలు పగలడం వల్ల రక్తస్రావం వల్ల, రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డకట్టడం వల్ల క్రమేణా పక్షవాతానికి దారితీస్తుంది.

గడ్డకట్టిన రక్తం, రక్త సరఫరాలో కలిసిపోయి మెదడు రక్తనాళాల్లో అడ్డుపడినట్లయితే పరిస్థితి విషమించే ప్రమాదం ఉంది. సమస్య తీవ్రత, సరైన వైద్యం అందిన తీరును బట్టి కోలుకునే అవకాశం ఆధారపడి ఉంటుంది.

లక్షణాలు ఇలా ఉంటాయి :

1. పక్షవాతానికి గురైన భాగాలుకు స్పర్శ సరిగా తెలియకపోవడం.
2. ముఖంలో క్రిందభాగం ఎక్కువగా పక్షవాతానికి గురవుతుంది.
3. సాధారణంగా ముఖం, కాళ్లు, చేతులు, మొండెం, కుడివైపున గాని, ఎడమవైపు గాని పక్షవాతానికి గురవటం జరుగుతుంది.
4. మెదడులో ఎడమవైపు సమస్య ఉన్నట్లయితే కుడివైపు పక్షవాతంతో పాటుగా మాట పడిపోవటం కూడా జరుగుతుంది.
5. మానసిక ఇబ్బందులు కలుగుతాయి.
6. తమ ఆధీనంలో లేనటువంటి అసంకల్పిత కదలికలను గమనించవచ్చు.
7. రోగి స్పృహలో లేకపోతే, చేతుల్ని పైకెత్తి వదిలేసినట్లయితే ఎటువంటి అడ్డంకి లేకుండా పడిపోతాయి.
9. తలభాగం, కళ్ళు కొద్దిగా పక్షవాతం లేకుండా ఆరోగ్యంగా ఉన్నవైపు తిరిగి ఉంటాయి.
10. పక్షవాతానికి గురైన వైపు కందరాలు చచ్చుపడిపోయినట్లు తన ఆధీనంలో ఉండవు.

ఎలా వస్తుంది?

* మెదడు రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డకట్టడం.
* బి.పి. బాగా పెరిగిపోయిన పరిస్థితుల్లో.
* మైగ్రేన్ లాంటి తీవ్ర తలనొప్పి పరిస్థితుల్లో.
* మెదడులో రక్తస్రావం అవుతున్నప్పుడు.
* గడ్డకట్టిన రక్తం రక్తంలో సరఫరా అయినప్పుడు.
* మెదడుకు బలమైన దెబ్బలు తగిలినప్పుడు.
* షుగర్ వ్యాధిలో కోమా పరిస్థితి వచ్చినప్పుడు.
* మెదడులో తీవ్రమైన చీము, కురుపుల వల్ల.

చికిత్సా విధానం :

'రూస్టాక్స్' మందు కుడివైపు పక్షవాతానికి పనిచేస్తుంది. వీరు చలిని భరించలేరు. శరీరమంతా నలగ్గొట్టినట్లుగా ఆందోళనగా అనిపిస్తుంది. చనిపోతామేమో అని భయపడి బాధపడుతుంటారు. పక్షవాతం వచ్చిన భాగాలలో తిమ్మిర్లుంటాయి. టైఫాయిడ్ వచ్చిన తర్వాత వచ్చే పక్షవాతానికి సరిపోయే మందు.

మానసికంగా, శారీరకంగా ఎప్పుడూ శ్రమించడానికి ఇష్టపడేవారు, ఎక్కువగా శ్రమించడానికి, మరింతో సాధించడానికి అలవాటుపడిన మనస్తత్వం, లక్ష్యాలను త్వరగా చేరుకోవాలనే ప్రయత్నంలో ఒత్తిడికి లోనవుతుంటారు. ఇటువంటి మనస్తత్వం గల వారిలో వచ్చే ఏ రకమైన పక్షవాతానికైనా 'నక్స్ వామికా-30' మందు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

వెన్నుపాము సంబంధిత సమస్యల వల్ల కలిగే పక్షవాతానికి 'ప్లంబం మైట్-30 మందు చక్కగా పనిచేస్తుంది. పక్షవాతానికి గురైన అవయవాల కందరాలు క్షీణిస్తాయి. కందరాలు బలహీనంగా ఉంటాయి. విపరీతమైన నీరసం, జ్ఞాపకశక్తి తక్కువ, నిరాసక్తంగా ఉంటారు.

మాటపడిపోవటం, కనురెప్పలు నిలవకపోవటం, తీపిని ఇష్టపడకపోవటం, ఆహారంలో ఉప్పు తగ్గితే సహించలేక పోవటం, చలిని భరించలేక పోవటం, చలి

వాతావరణంలో ఎక్కువగా గడిపినపుడు తేమ వాతావరణం వల్ల వచ్చే పక్షవాతానికి, ముఖ భాగాలకి వచ్చే పక్షవాతానికి, కుడివైపు వచ్చే పక్షవాతానికి 'కాష్టికం-30' మందు దీనికి సరైన ఔషధం.

అజీర్ణ వ్యాధి

ప్రతివారూ ఏదో ఒక సమయంలో అజీర్ణం బారిన పడతారు. తిన్నది జీర్ణం కాదు. కడుపులో బాధ, కొందరికి కడుపులో మంటగా ఉంటుంది. అజీర్ణ రోగానికి వాడే కొన్ని మందుల గురించి -

భోజనం చేసిన తర్వాత కడుపులో బరువుగానూ, నిండుగానూ ఉంటుంది. కొద్దిగా ఆహారం తీసుకున్నా గొంతువరకు నిండిపోయినట్లుగా ఉంటుంది. కడుపులో నుండి ఎప్పుడూ పులిసిన త్రేణుపులు వస్తాయి. కడుపులో ఎడమవైపున గుడ గుడలాడటం, మూత్రం విసర్జించిన తర్వాత నడుమునొప్పి, మూత్రంలో ఎర్రని ఇసుకవంటి మడ్డి, విరేచనం అతికష్టం మీద అవటం ఈ లక్షణాలు కనుక ఉంటే 'లైకోపోడియం' మందును వాడవచ్చు.

తరచుగా త్రేణుపులు రావడం వల్ల వీరికి తాత్కాలిక ఉపశమనం కలుగుతుంది. వీరికి ఎంత తేలికైన పదార్థమైనా పడదు. ఆహారం తిన్నా, పానీయాలు తాగినా కడుపు పగిలిపోతున్నట్లుగా ఉండటం, కడుపులో మంట, దుర్వాసనతో కూడిన త్రేణుపులు, కడుపులో ఎక్కువగా గాలి చేరటం, ఈ లక్షణాలుంటే 'కార్బోవెజ్' మందు వాడుకోవాలి.

ఉదయం పూట నాలుకంతా అరుచిగా ఉండటం, నాలుకమీద తెల్లగా లేక పసుపు పచ్చగా పూత పూయడం, భోజనం తిన్న తర్వాత అంతకు ముందు తిన్న ఆహారపు రుచితో త్రేణుపులు రావటం, కూర్చున్నప్పుడు, లేచినప్పుడు తలత్రిప్పుతున్నట్లుగా ఉండటం, ఈ లక్షణాలుంటే 'పల్సటిల్లా' మందు వాడవచ్చు.

ఉప్పు ఉండే పదార్థాలన్నా, చల్లని పానీయాలన్నా ఇష్టంగా ఉండటం, చల్లని నీరు తాగాలనిపించడం, అన్నకోశంలో మంట, వికారం, వాంతులు, తిన్న ఆహారం నోట్లోకి రావడం, పొట్టలో నొప్పి, చల్లని నీరు లేక ఐస్‌క్రీమ్ వంటివి తీసుకుంటే ఉపశమనం కలగటం ఈ లక్షణాలుంటే 'ఫాస్పరస్' మందు వాడటం మంచిది.

ఎక్కువగా తినడం వల్ల అజీర్ణం. తిన్న ఆహారపు రుచితో త్రేణుపులు, నాలుకపై తెల్లని పూత, జీర్ణకోశం బలహీనపడి వ్యాధిగ్రస్థులవడం, గట్టి ముద్దలతో కూడిన నీళ్ళ విరేచనాలు అవడం, ఈ లక్షణాలు కలిగితే 'ఏంటిమోనియం క్రుధం' మందు వాడాలి.

జీర్ణకోశంలోనూ, మలకోశంలోనూ ఖాళీగా ఉన్నదన్న భావన, కడుపులో మంట, నీరసం, ఈ మంట నోటివరకు ఉండటం, ఆకలి వేసినా వేయక ఉన్నట్లుండటం, కడుపులో అదోరకమైన బాధగా ఉండటం ఈ లక్షణాలుంటే 'జెల్సిమియం' మందు వాడవచ్చు.

వేడి పదార్థాలు తింటే ఉపశమనంగా ఉండటం, అన్నకోశంలో నొప్పి, పొట్ట ఉబ్బరం, మాంసాహారాలు, తీపి పదార్థాలు అంటే అయిష్టంగా ఉండటం, పడుకుంటే బాధలన్నీ ఉపశమించడం ఈ లక్షణాలుంటే 'గ్రఫయిటిస్' మందు వాడవచ్చు.

చేదుగా ఉండే త్రేణుపులు, తిన్న ఆహారపు రుచిలో త్రేణుపులు చేదు, పులుపు రుచిలో నీరు నోటిలోకి వచ్చుట, తిన్న వెంటనే కడుపులో నొప్పి, కడుపులో పాములున్నాయన్న అనుమానం. ఈ లక్షణాటు కలిగితే 'ఎమ్మోనియా మూర్' మందు వాడవచ్చు.

కడుపులో నొప్పి, పొత్తికడుపులో మంట వీటివల్ల విపరీతమైన నీరసం, పుల్లని త్రేణుపులు, తీవ్రమైన గుండెదడతో, జీర్ణకోశంలో ఖాళీగా ఉన్న భావన, జిగురుతో కలగలిసిన విరేచనం అవటం. ఈ లక్షణాలుంటే 'హైడ్రాస్టిక్' మందును వాడాలి.

ఏదైనా ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు బాధలు ఉపశమించడం, అయితే భోజనం తిన్న తర్వాత మళ్ళీ బాధ మొదలు. కడుపులో మెలితిప్పినట్లు, ఏదో గుచ్చుకున్నట్లుగా బాధ, ఈ లక్షణాలు ఉంటే 'ఎనకార్డియం' మందును వాడాలి.

పుల్లటి ఆహారం వాంతి అవటం, తలంతా దిమ్ముగా ఉండి తలనొప్పి రావడం, జీర్ణకోశంలో బరువుగా ఉండటం, స్త్రీలకు బహిష్టు స్రావం ఎక్కువగా అవుతుంది. సగం జీర్ణమైన పదార్థం విరేచనం అవటం, కాళ్ళు చల్లబడిపోవటం వెచ్చగా ఉండే ఆహారమంటే అయిష్టంగా ఉండటం. ఈ లక్షణాలుంటే 'కాల్కేరియా

కార్బ్'ను వాడాలి.

కుళ్ళిన కోడిగుడ్ల వాసన గల త్రేణుపులు, జీర్ణకోశం నిండుగా ఉన్నట్లు భావన, భోజనమైన తర్వాత చేదు లేక కుళ్ళిన రుచి కలిగిన వాంతి చేసుకోవాలన్న కోరిక కలిగి ఉండటం ఈ రోగికి 'ఆర్నికా' మందును ఇవ్వవచ్చు.

పిల్లలు పక్క తుడుపుతున్నారా?

నాలుగైదు సంవత్సరాలు వచ్చేవరకూ చిన్న పిల్లలు నిద్రలో పక్క తడుపుతూనే ఉంటారు. ఆరు సంవత్సరాలు వయస్సు వచ్చాక 85 శాతం మంది పిల్లలు ఈ అలవాటుని మానుకుంటారు. ఆ తర్వాత కూడా నిద్రలో మూత్రం పోస్తుంటే దాన్ని 'నాక్టరల్ ఎనూరెసిస్' అని అంటారు.

ఈ సమస్య ఎన్నోరకాలైన కారణాలవల్ల కలుగుతుంది. అమ్మాయిల్లో కంటే అబ్బాయిల్లో ఎక్కువగా ఈ సమస్య ఉంటుంది. పుట్టుకతో వచ్చే జన్యుపరమైన లోపాలు, నాడీ వ్యవస్థలో లోపాలు, మూత్రావయవాలలో లోపాలు ఇలా ఎన్నో రకాల కారణాలి వల్ల ఈ సమస్య ఉత్పన్నమయ్యే అవకాశం ఉంది.

నాడీ వ్యవస్థ లోపాలవల్ల కూడా కొందరు పిల్లల్లో ఈ సమస్య రావచ్చు. ఒక్కోసారి ఏవిధమైన శారీరకలోపాలు లేకపోయినా మానసిక ఒత్తిడితో కూడా ఈ సమస్య రావచ్చు. నడవటం, మాట్లాడటం మొదలైన డెవలప్‌మెంట్ ఆలస్యం అయిన పిల్లల్లో ఈ పక్కతడిపే అలవాటు మిగతా పిల్లల్లో కంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది

ఇంకో విధంగా రాత్రిపూట పక్కతడిపే పిల్లలు మిగతా పిల్లలకంటే ఎక్కువగ నిద్రపోతారు. వారికి మూత్రాశయం నిండిపోగానే వారికి మెలకువ రాకపోవడంత పక్కను తడిపేస్తారు.

పిల్లల్లో మూత్రాశయం మీద నియంత్రణ రెండు నుండి నాలుగు సంవత్సరాల వయస్సులో అలవాటవుతుంది. ఈ సమస్య ఉన్న పిల్లల్లో అభద్రతా భావం ఎక్కువగ ఉంటుంది. ఇటువంటి పిల్లలకి ఎటువంటి ఒత్తిడికి లోనైనా 'నాక్టర్నల్ ఎనూరెసిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. చికిత్స చేయాలంటే దినచర్యలో చిన్న చిన్న మార్పుల ద్వారా చాలావరకు ఫలితాలను సాధించవచ్చు.

ప్రధానంగా ఆచరించవలసిన నియమాలు : సాయంత్రం ఏడు గంటల

తరువాత ఆహారంలో ద్రవపదార్థాలు ఇవ్వకూడదు. రాత్రిపూట ఏ సమయంలో పక్క తడుపుతున్నారో గమనించి ఆ సమయానికి ముందుగానే వారిని నిద్రలేపడం, పెద్ద పిల్లలయితే వారంతట వారే అలారం పెట్టుకుని నిద్రలేవడం లాంటి చిన్న చిన్న చిట్కాల ద్వారా ఈ సమస్యను అరికట్టవచ్చు.

సాధారణంగా ఈ సమస్యలతో బాధపడుతున్న పిల్లలని తల్లితండ్రులు కోపగించుకోవడం, విసుక్కోవడం చేస్తుంటారు. ఇందువల్ల ఈ సమస్య మరింతగా పెరుగుతుందే తప్ప పరిష్కారమవదు.

ఇటువంటి లోపాల్ని సరిచేయటానికి హోమియోలో చాలా మంచి మందులు ఉన్నాయి. ఈ మందుల్ని వాడేటప్పుడు పిల్లల ఆరోగ్య పరిస్థితి, ఇతర అలవాట్లు పరిశీలించి మందులను వాడాలి. హోమియో మందుల ద్వారా మూత్రశయాన్ని సంకోచించకుండా చేసి మూత్రాన్ని నిలవ వుంచే పరిస్థితిని తేవచ్చు. దీంతో అధిక మూత్ర సమస్యను నివారించుకోవచ్చు.

ఇంకొన్ని చికిత్సలు

* మసూచి రాకుండా టీకాల మందును 1776లో డాక్టర్ జెన్నర్ ఇచ్చిన తరువాత నుండి టీకాల ప్రాముఖ్యత పెరిగింది. ఆ తర్వాత నుండి వ్యాధినిరోధానికీ, కలరా, టైఫాయిడ్, ధనుర్వాతం, కోరింత దగ్గు, పోలియో, క్షయ లాంటి వాటికి టీకాలు ఇవ్వడం ప్రారంభమైంది. అవి వాటికి సంబంధించిన వ్యాధులు రాకుండా చేస్తాయి.
* ఏదన్నా సమస్య వల్ల ఆసనం దగ్గర పుండు పడి, అది చుట్టుపక్కల కండరాల్లోకీ, మలాశయంలోకి చొచ్చుకుపోయి అది క్రమంగా ఆసనం నుండి మలాశయం దాకా ఒకే గొట్టంలో పుండి పడితే దాన్ని 'భగంధరము' లేక 'ఫిస్టులా' అని అంటారు.

ఈ పుండు నుండి చీము, రక్తం ముద్దలుగా లేక అనేక రంగులలో నీళ్లుగా స్రవిస్తుంది. ఈ స్రావాలు తగ్గుతూ, పెరుగుతూ రోగిని రోజుల తరబడి బాధిస్తుంటాయి. ఆపరేషన్ చేసి దీన్ని తొలగించినా మళ్ళీ ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి దీనికి హోమియో మందులే తప్పకుండా వాడాలి. మందులు వాడుతూనే సాత్వికాహారాన్ని తీసుకోవాలి.

* నోటిలో ఏర్పడే పుళ్లు కాన్సర్‌కు చిహ్నాలై ఉంటాయని డాక్టర్లు చెపుతున్నారు. అందుకని నోటిలోని పుళ్లను అశ్రద్ధ చేయకండి. చిన్న చిన్న పుళ్లే కదాని నిర్లక్ష్యం చేస్తే అవి కాన్సర్ కాకపోయినా మరేవైనా రోగాలకు దారితీయవచ్చు. అందుచేత నోట్లో వచ్చిన పుళ్లు, గుల్లలు నాలుగైదు వారాలు గడిచినా తగ్గకపోయినా, నాలుకపై తెల్లని లేదా ఎర్రని చారలున్నా ఏదో తేడా అయిందని తప్పకుండా వైద్యుని సంప్రదించండి. వాటికి తగిన మందుల్ని వాడండి.

ఈ మధ్యకాలంలో గర్భాశయ కాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న వారి సంఖ్య ఎక్కువగా ఉంటోంది. ఒక కుటుంబంలో ఒక్కరైనా గర్భాశయ బాధితులు ఉంటే ఆ కుటుంబంలోని మహిళలంతా ఎప్పటికప్పుడు అల్ట్రాసౌండ్ టెస్టులు చేయించుకోవడం మంచిదంటున్నారు డాక్టర్లు.

ఎందుచేతనంటే బంధువుల్లో ఈ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న వారుంటే మిగిలిన వారికి కూడా వచ్చే అవకాశం పదిరెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది.

దగ్గర బంధువులలో ఎవరికైనా ఒవేరియన్ కాన్సర్ ఉంటే వారు అల్ట్రాసౌండ్ టెస్టులు చేయించుకుని ఆల్‌క్లియర్ సర్టిఫికెట్ తీసుకోవడం ఉత్తమం.

ఒకవేళ ఈ వ్యాధి గనుక సోకే ప్రమాదం ఉంటే ఆరంభదశలోనే చికిత్సను సులభంగా చేయించుకోవచ్చు.

* జలుబు తొందరగా తగ్గాలంటే విటమిన్ 'సి'ని ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఈ విషయం చాలా మందికి తెలిసినా వాటిని ఎలా తీసుకోవాలో సరైన అవగాహన ఉండదు. అందుకోసం హెల్త్‌క్రాఫ్ట్ అనే మందుల కంపెనీవారు విటమిన్ 'సి' ఎక్కువ పాళ్ళల్లో ఉండే టాబ్లెట్లుని తయారుచేసారు. ఇవి నీటిలో కరిగిపోయే విటమిన్లు కలిగుండి రోజంతా చురుకుగా, ఆరోగ్యంగా ఉండేలాచేసి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.

* మన ఇంట్లో ఉండే డస్ట్, గాలిలో ఉండే కాలుష్యం వల్ల ఎలర్జీతో బాధపడేవారికి ఆ బాధ నుండి విముక్తులయ్యే మార్గం దాదాపు శూన్యం. ఎందుచేతనంటే ఎలర్జీ ఎటాక్ రాకుండా ఆపే చికిత్స ఏదీ ఇంతవరకూ కనిపెట్టలేదు కనుక.

యాంటి హిస్టమైన్ టాబ్లెట్లు కొంతవరకు ఎలర్జీ లక్షణాలను తగ్గించి బాధను ఉపశమింపచేస్తాయి. అయితే గాలివల్ల ఎలర్జీ ఎటాక్ కాకుండా నిరోధించే ఓ కొత్త

చికిత్సను కనిపెట్టారు. హెల్త్‌జ్ కంపెనీవారు రూపొందించిన 'నాసలీజ్' కూరగాయలతో తయారైన పొడి, నాసల్ స్ప్రే ద్వారా దీన్ని తీసుకోవాలి.

ఇది ముక్కులో సున్నితమైన నాసల్ ట్రాక్ట్‌మీద, సైనెసెస్ మీదా కనిపించకుండా ఉండే రక్షణ కవచంలా ఏర్పడుతుంది. దాంతో గాలిలో ఎలర్జీ కలిగించే పదార్థాలు ముక్కులలోకి పోకుండా ఆపుతాయి. విదేశాల్లో దొరుకుతున్న ఈ నాసలీజ్ మనదేశంలో కూడా దొరికితే నానాటికీ ఎక్కువవుతున్న ఎలర్జీ బాధితులకు ఉపశమనంగా ఉంటుంది.

పిండి పదార్థాలు శరీరానికి హానిచేస్తాయా?

జిగురులాంటి పిండి పదార్థాలు, తీపి వస్తువులు, గంజి, సెల్యులోజ్ శరీరానికి కావల్సిన శక్తి నిస్తాయి. ఉష్ణాన్ని పెంచుతాయి. అయితే స్థూలకాయం రావడానికి ఇవే కారణమంటు, పిండి పదార్థాల వైపు వేలెత్తి చూపిస్తున్న వారి సంఖ్య ఇటీవల పెరుగుతోంది. అంతేకాదు, గుండెజబ్బులు, మదుమేహం లాంటి ఇబ్బందులకు వీటి వాడకమే ముఖ్య కారణమన్న వాదన ఎక్కువగా వినబడుతోంది.

అమెరికన్లు తమ ఆహారంలో ఎక్కువగా వినియోగించే వడబోసిన పిండి పదార్థాలు చక్కెరలాగా పనిచేస్తున్నాయనీ, అనేకమందిని శరీర బరువుని మితిమీరేలా చేస్తున్నాయని ఆ దేశానికి చెందిన వైద్య నిపుణులు అంటున్నారు.

బ్లడ్ షుగర్ పెరగడం, మధుమేహం ఎక్కువ కావడం, మూత్రపిండాలు దెబ్బతినడం, గుండె జబ్బులకు గురికావడం మొదలైన ఇబ్బందులకు వడబోసిన పిండి పదార్థాలే ముఖ్య కారణమని వారు చెబుతున్నారు.

ఉదాహరణకు కాయధాన్యాలను తీసుకుంటే వాటిలో పిండిపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వాటిలో జీవకణాలను అభివృద్ధిచేసే పోషక విలువలు, యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు, వ్యాధినిరోధక రసాయనాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

కాయధాన్యాలను అదేరూపంలో తీసుకుంటే శరీరానికి మేలు కలుగుతుంది. రుచులకోసం, వైవిధ్యం కోసం కాయధాన్యాల పొట్టును వేరుచేసి తింటున్నాం. ఆహారధాన్యాలు ముత్యాల్లా మెరిసిపోవాలని వాటిని శుద్ధి చేస్తున్నాం. రకరకాల వంటకాల కోసం వాటిని పిండి రూపంలో మార్చివేస్తున్నాం.

ఇలా చేయడం వల్ల కాయధాన్యాల్లోని పోషక విలువలు, జీవక్రియ రక్షకాలు, వ్యాధినిరోధక రసాయనాలు ధ్వంసమైపోయి, నూరుశాతం పిండి పదార్థాలు మాత్రమే పడపోతలో పైకి తెలుతున్నాయి. అవి స్థూలకాయానికీ, మధుమేహం, గుండె జబ్బుల్లాంటి ఇబ్బందులకు కారణమవుతున్నాయి. అని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

మరపట్టిన బియ్యంకన్నా దంపుడు బియ్యం శరీరానికి మేలు చేస్తుందని మనదేశం లోని వైద్యులు, వెనకటి తరం పెద్దలు చెప్పడం వెనుక శాస్త్రీయమైన కారణాన్ని అమెరికా పరిశోధకుల అధ్యయనం వివరించినట్లయింది.

సహజ విలువలను కోల్పోకుండా కాయధాన్యాలను ఆహారంలో తీసుకోవడం ద్వారా స్థూలకాయం నుంచీ, దానితో ముడిపడ్డ అనేక రకాల వ్యాధుల నుంచీ రక్షణ పొందవచ్చునని అధ్యయనంలో పాల్గొన్న డాక్టర్లు చెబుతున్నారు.

అతిసార వ్యాధికి మూలం నీటి కాలుష్యమే!

వర్షాకాలంలో నీటిలో సూక్ష్మక్రిములు చేరడానికి అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుచేత మనం ఎలాంటి నీరు తాగుతున్నా మన్నది ముఖ్యం. మంచినీరు అని అనుకుని తాగుతాం. కానీ ఆ నీరు కలుషితం కాకుండా ఉందన్న గ్యారంటీ లేదు. సాధారణంగా నీరు కలుషితం అవడం వల్ల వచ్చే వ్యాధులే ఎక్కువ. అంతేగాక పరిశుభ్రత విషయంలో నిర్లక్ష్యంగా ఉంటే పిల్లలకి అతిసారవ్యాధి త్వరగా వస్తుంది.

సూక్ష్మక్రిములు, అజీర్ణం, భయం, విసుగు, ఎక్కువ చలి లేదా వేడి వంటి కారణాలవల్ల అతిసారవ్యాధి వచ్చే అవకాశముంది. ఇటువంటి లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు వెంటనే దగ్గర్లోని డాక్టర్లని సంప్రదించడం మేలు.

విరేచనం మామూలుగా కన్నా పలచగా గానీ, నీళ్ళగా గానీ, ఎక్కువసార్లు అవడాన్ని అతిసారవ్యాధి అంటారు. వర్షాకాలంలోనే ఎక్కువమంది పిల్లలు ఈ వ్యాధికి గురవుతుంటారు. చిన్నపేగుల్లో ఉండే వ్యాధినిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడమే దీనికి కారణం.

ఇలా ఎక్కువసార్లు మలవిసర్జన జరిగితే హాస్పటల్‌కి తీసుకెళ్ళి చూపించాలి. ఏవో మందుల్ని వాడి అదే తగ్గుతుంది లెమ్మని నిర్లక్ష్యం చేస్తే, ప్రాణాపాయం సంభవించే అవకాశం ఉంటుంది.

రోగి నిస్త్రాణగా మారిపోవడం, విపరీతంగా కడుపునొప్పి రావడం, నీరసం ఆవహించడం, మలమార్గంలో మంటలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే దాన్ని అతిసార వ్యాధిగా గుర్తించాలి. ఈ లక్షణాల్ని గుర్తించిన తక్షణమే రోగిని డాక్టరు దగ్గరకు తీసుకెళ్ళాలి.

బాగా నీరసించి పడిపోవడం వల్ల రోగికి వెంటనే నోటిద్వారా, సోడియం లవణాల్ని గ్లూకోజ్‌ని ఇచ్చి రోగనిరోధకశక్తిని పెంచవచ్చు.

అతిసార వ్యాధి వచ్చిన వారికి వెంటనే ఆహారం పెట్టకూడదు. వ్యాధి కొంతవరకు తగ్గుముఖం పట్టేవరకు వేచి చూడాలి. కొద్దిగా తగ్గిన తర్వాత కాఫీ, టీ, పుల్లని పళ్ళరసం ఇవ్వడం వల్ల నెమ్మదిగా కోలుకోవడానికి అవకాశముంది.

అతిసార వ్యాధికి గురైన వ్యక్తి తగిన విశ్రాంతి తీసుకోవడం చాలా అవసరం. ఈ సమయంలో రోగికి సగ్గుబియ్యం, గోధుమనూకతో తయారుచేసిన జావ ఇవ్వడం వల్ల ఎంతో ఉపయోగం ఉంటుంది.

ఈ సమయంలో మంచినీళ్ళు తాగాలనిపిస్తే కాచి వడగట్టిన నీటినే తాగించాలి. ఈ నీళ్ళలో కూడా ఎలక్ట్రాల్ పౌడర్ కలిపి తాగించాలి. ఇలా చేస్తే ఆరోగ్యం త్వరగా కుదుటపడుతుంది.

అతిసార వ్యాధికి హోమియో వైద్యంలో చాలా మంచి మందులున్నాయి. ఆ మందుల్ని డాక్టర్ల సలహా మేరకు క్రమం తప్పకుండా వాడితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

ప్రధానంగా ఈ క్రింది మందులు ఎంతో ఉపయుక్తంగా ఉంటాయి.

ఆర్సనికం ఆల్బం-200 మలమార్గంలో మంట, పసుపు, ఆకుపచ్చ రంగుల్లో రక్తం కలిసిన విరేచనాలు, దుర్వాసనతో కూడిన విరేచనాలు అయినప్పుడు ఈ మందు వాడాలి.

ఎండాకాలంలో వచ్చే విరేచనాలు, దాహం, చలిజ్వరానికి ఎకోనైట్ 200 బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

తెల్లవారుజాము నుండి పగటిపూట దాకా అయ్యే పెద్ద పెద్ద నీళ్ళ విరేచనాలకి ఉపశమనం పొందడానికి 'పోడంపైలం 200' మందు బాగా పనిచేస్తుంది. చిన్న పిల్లల్లో దంతాలు వచ్చేటప్పుడు అయ్యే విరేచనాలకి కూడా ఈ మందు వాడవచ్చు.

పసిపిల్లలకి పాలు పడక అయ్యే విరేచనాలకి, పాలు తాగగానే పసరుగా అయ్యే విరేచనాల నివారణకు 'ఏథూజా 200' మందు వాడటం మంచిది. ఇటువంటి స్థితిలో వాంతులు, ఫిట్స్ కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఆ సందర్భంలో ఈ మందు వాడవచ్చు.

ఒళ్ళంతా చెమటలు పట్టడం, శరీరం నీలం రంగులోకి మారడం, వెంట వెంటనే విరేచనాలు అవడం లాంటి లక్షణాలుంటే 'విరేట్రం అల్బం 200' మందును వాడాలి.

కొన్ని సాధారణ జ్వరాలకు చికిత్స

ఈ క్రింద చెప్పబడిన విధంగా రోగులతో కనబడే లక్షణాలు ఉంటే వారికి ఆయా మందులను వాడుకోవచ్చు.

బ్రయోనియా :

జ్వరంలో కదలకుండా పడుకుని ఉంటాడు. కీళ్ళల్లో నొప్పులయినా తాను అటూ ఇటూ కదలకుండా ఉంటాడు. రోగికి ఎటువైపు నొప్పిగా ఉంటుందో ఆ వైపు వత్తిడి తగిలే విధంగా పడుకుంటాడు. తలనొప్పికి కూడా ఈ రోగి తలకు గట్టిగా గుడ్డను చుట్టుకుంటాడు. నోరు తడారిపోయి విపరీతమైన దాహం వేస్తుంది.

నాలుకమీద దట్టమైన తెల్లని పూత పూస్తుంది. చెమటలు పడితే హాయిగానే ఉంటుంది. తన వ్యాధి నయం కాదేమోనని విపరీతంగా భయపడుతుంటాడు. ఈ రోగి ఎక్కువగా కుడివైపు బాధలకు గురై ఉంటాడు.

పల్సటిల్లా :

ఈ రోగికి టెంపరేచర్ చూస్తే నార్మల్‌గా ఉంటుంది. శరీరం వేడిగా ఉండి చలిగా అనిపిస్తుంది. కానీ దుప్పటి కప్పుకుంటే మాత్రం భరించలేరు. అదేవిధంగా వేడిగా ఉన్న గదిలో ఉండటం కూడా ఇష్టం ఉండదు. ఫ్లూ వంటి జ్వరం వచ్చి తగ్గిపోయినా కూడా వీరికి జ్వరంగా ఉన్నట్లుగానే ఉంటుంది.

పడుకుంటే దగ్గు ఎక్కువగా ఉంటుంది. వేపుడు కూరలు, నూనె వంటకాలు సరిపడవు. ఒళ్లు పొడిగా ఉండి చలిజ్వరంతో కూడా చెమటలు పడతాయి. నోరు, గొంతు తడారిపోయినప్పటికీ మంచినీళ్లు తాగాలనిపించదు. జీర్ణశక్తి కూడా తక్కువగా

ఉంటుంది. రాత్రిపూట జ్వరం ఎక్కువగా ఉంటుంది. చలిగా ఉన్నప్పుడు కూడా వెచ్చదనం అంటే భరించలేరు. బాధ ఒకచోటు నుండి మరోచోటుకు మారుతుంటుంది.

నేట్రంమూర్ :

వీరికి బాధలన్నీ రాత్రిపూట ఆరంభమవుతాయి. చర్మం, నోరు ఆర్చుకుపోయి ఉంటుంది. జ్వరంతో ఒళ్ళంతా కాలిపోతూ ఉంటుంది. చలికూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ రోగికి చెమటలు పట్టిన తర్వాత హాయిగా ఉంటుంది. కానీ తలనొప్పి తలబద్దలై పోయేంతగా ఉంటుంది. జ్వరంతో మగతగా ఉండి సంధి ప్రేలాపనలు ఉంటాయి. జ్వరం రోజు విడిచి రోజు వస్తూ ఉంటుంది. చలి చేతుల్లో, కాళ్ళల్లో మొదలవుతుంది. చలి తగ్గడానికి ఎన్ని దుప్పట్లు కప్పినా చాలదు.

ఆర్నికా :

ఈ రోగికి తరచుగా మూత్రం ఆగిపోతుంటుంది. అయితే జ్వరం వస్తుందనగా విపరీతంగా దాహం వేస్తుంది. కీళ్లు, ఎముకలు నొప్పిగా ఉంటాయి. ఈ నొప్పులు వల్ల ప్రశాంతంగా నిద్రపట్టదు. అస్థిమితంగా ఉంటుంది.

బాగా చలిగా ఉన్నప్పటికీ వీరికి బాగా దాహం వేస్తుంటుంది. చలికి దుప్పటి కప్పుకోవాలనిపిస్తుంది. అయితే దుప్పటి కాస్త పక్కకు తొలగినా లేక వీరు అటూ ఇటూ కదిలినా చలి ఎక్కువై బాధపడుతుంటారు.

ఎకొనైట్ :

వీరు పొడి, చల్లని గాలిలో తిరగడం వల్ల జ్వరం వస్తుంది. జ్వరంలో చలి పాదాల నుండి పైకి ఎగబ్రాకుతుంది. దుప్పటి కప్పుకోవాలనిపిస్తుంది. జ్వరంలో కూడా విపరీతమైన దాహంగా ఉంటుంది. జ్వరం రాత్రిపూట విపరీతంగా ఉంటుంది. వీరికి తాము అకారణంగా చనిపోతామేమోనని భయపడుతుంటారు.

ఫాస్పరస్ :

ఈ రోగికి జ్వరంలో బాధలు అకస్మాత్తుగా వస్తుంటాయి. వాతావరణంలోని మార్పుల వల్ల జ్వరం వస్తుంది. జ్వరం కూడా రాత్రిపూటే వస్తుంది. చలిగాలి పడదు. చన్నీళ్ళకి వీరి బాధలు ఎక్కువవుతాయి. మానసిక శ్రమ వల్ల కూడా బాధలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. నిద్రపోవడం వల్ల ఏదైనా ఆహారం తిన్న తరువాత,

చల్లని పానీయాలు తీసుకున్న తర్వాత హాయిగా ఉంటుంది.

గది వేడిగా ఉన్నా చలి పుడుతూ ఉంటుంది. జ్వరంలో వీరికి వెన్నులో నుండి చలి వస్తున్నట్లుగా ఉంటుంది. అంత చలిలో కూడా అధిక దాహంగా ఉంటుంది. వేడి పదార్థాలు తీసుకుంటే వాంతి అవుతుంటుంది. చల్లని నీరు తాగుతుంటారు. శబ్దాలు, వెలుతురు వీరికి పడవు.

ఎడమవైపుకి తిరిగి పడుకోలేరు. ఎప్పుడూ కుడివైపుకి తిరిగి పడుకుంటారు. శరీరానికి చెమటలు ఎక్కువగా పడుతుంటాయి. ఏ కాస్త శ్రమించినా చెమటలు పడుతుంటాయి.

ఏపిస్ :

వీరికి జ్వరం అతివేగంగా పెరుగుతుంటుంది. చల్లదనం హాయిగా ఉంటుంది. దుప్పటి కప్పుకోవాలని పించదు. ఎవరైనా ముట్టుకున్నా లేక వెచ్చదనం వల్ల బాధలు ఎక్కువవుతాయి.

తీవ్రమైన జ్వరంలో కూడా ఎక్కువగా నిద్రపోతారు. అయితే నిద్రలేవగానే బాధలెక్కువై, ఇబ్బంది పడుతుంటారు. ప్రతిరోజూ చన్నీళ్ళతో స్నానం చేయాలని ఉంటుంది. జ్వరం ఆరంభంలో అకస్మాత్తుగా వాంతి అవుతుంది.

జ్వరంలో మగతగా ఉండి మధ్య మధ్య చెమటలు పట్టడం కనిపిస్తుంది. తిమ్మిర్లుగా, చురుకుపోట్లు ఉంటాయి. శరీరంలో కుడివైపు బాధగా ఉంటుంది. శరీరం నీరుపట్టినట్లుగా ఉంటుంది.

ఫెర్రంఫాస్ :

ఎక్కువ శ్రమవల్ల జ్వరం వస్తుంది. చల్లని వాతావరణంలో తిరగడం వల్ల కూడా రావచ్చు. అయితే జ్వరం అంత తీవ్రంగా అనిపించదు. ఎర్రబారి ఉంటుంది. ముఖం విపరీతంగా చెమటలు పడుతుంటాయి. దాంతో విపరీతమైన నీరసంగా ఉంటుంది.

నిండా ముసుగు కప్పుకుని పడుకుంటారు. చలిగాలి పడదు. నడుము నొప్పి, ఒళ్లు నొప్పులుగా ఉంటుంది. రోగి అస్పష్టమైన లక్షణాలతో ఉంటే ముందుగా వాడవలసిన మందు ఇదే ! జ్వరంలో కాళ్ళు, చేతులు చల్లగా ఉండి, తలవేడిగా ఉంటుంది.

హెపార్‌సల్ఫ్ :

చలిగాలిలో తిరగడం వల్ల జ్వరం వస్తుంది. వేసవికాలంలో కూడా దుప్పటి ముసుగుపెట్టి పడుకుంటారు. చలిగాలి శరీరానికి కొద్దిగా తగిలినా ఒళ్ళంతా వణికి పోయినట్లుగా ఉంటుంది. ఇక ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉన్నచోట ముట్టుకుంటే ఎక్కువగా బాధ ఉంటుంది. జ్వరం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కూడా దాహం ఎక్కువగా వేస్తుంది.

చల్లని పదార్థాలు మింగుడుపడటం కూడా కష్టంగా ఉంటుంది. గొంతులో బాధగా ఉంటుంది. జ్వరం ఉన్నా చెమటలు పడుతుంటాయి. శారీరక శ్రమకు, కదలికకు, వత్తిడికి తట్టుకోలేరు. కొద్దిగా కదిలినా కూడా విపరీతంగా చెమటలు పడతాయి. చలిగాలిలో ఉన్న సమయంలో ఒంటిమీద దద్దుర్లు వస్తాయి.

చిన్న బాధకు కూడా ఎక్కువగా బాధపడుతుంటారు. జ్వరం ఉదయం, సాయంకాలం వేళల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది. జ్వరంతో పాటు దగ్గు కూడా ఉంటుంది. దగ్గువల్ల ఊపిరి ఆగిపోయిందేమో నన్నట్లుగా దగ్గు వస్తుంది.

నక్స్‌వామికా :

టీ, కాఫీ, మద్యపానంలాంటి ఉత్తేజాన్ని ఇచ్చేవాటికి బానిసలై ఉంటారు. నరాల బలహీనత కలిగి ఉంటారు. చల్లని వాతావరణం పడదు. జ్వరం బాగా వచ్చిన తర్వాత దాహం ఎక్కువగా ఉంటుంది. జ్వరం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు మగతగా ఉంటుంది.

కదలికవల్ల ఎక్కువగా బాధలుంటాయి. జ్వరం ఎంత ఎక్కువగా ఉన్నా కప్పుకున్న దుప్పటి తొలగించరు. దుప్పటి ఏమాత్రం తొలగినా చలి బాగా ఉంటుంది. చెమటలు ఎక్కువగా పట్టిన తర్వాత వీరికి కాళ్ళల్లో నొప్పులు తగ్గుతాయి.

సాయంత్రం నిద్రపోయిన తర్వాత; విశ్రాంతిగా ఉన్నప్పుడూ, తేమగా ఉన్న వాతావరణంలో ఉన్నప్పుడు బాధలు తగ్గుతాయి. ముందుగా అజీర్తికి గురై ఆ తర్వాత బాధలకు లోనవుతారు. మానసిక శ్రమ వల్ల కూడా బాధలు పడతారు.

ఉబ్బస వ్యాధి

ఉబ్బసానికి ప్రధానంగా ఆర్సెనికం, బెల్లడోనా, బ్రయోనియా, యాంటీ

మోనియం, ఎకోనైట్, ఇపెకాక్, వేకసిస్, బ్రోమియం, కాలికార్బ్, శాంబుకష్ సల్ఫర్ లాంటి మందులు వాడుతుంటారు. ఈ మందులు వాడుతున్నప్పుడు రోగిలో ఉండే ప్రధాన లక్షణాలు.

ఆర్సెనికం :

ఎత్తయిన ప్రదేశాలు ఎక్కేప్పుడు ఆయాసంగా ఉంటుంది. రాత్రిపూట శ్వాస ఆడకపోవడంతో ఆయాసం వస్తుంది. శ్వాస ఆడడం కష్టంగా ఉండి అస్థిమితంగా ఉంటారు. సాయంత్రం పూట లేక పడుకున్న తర్వాత ఇటువంటి బాధ కలుగుతుంది. తరచుగా కొద్ది కొద్దిగా నీరు తాగుతుంటారు. ఊపిరి అందదేమో అనే భయంతో పడుకోకుండా లేచి తిరుగుతారు. ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే ఆర్సెనికం ఇవ్వవచ్చు.

బెల్లడోనా :

ఈ రోగి మధ్యాహ్నం వేళ, సాయంత్రం పూట ఒగరుస్తూ ఉంటారు. ఊపిరితిత్తులలో దుమ్ము పడినట్లుగా దగ్గు వస్తుంది. శ్వాసను బంధించి నప్పుడు, తలని వెనక్కి వాల్చినప్పుడు ఉపశమనంగా ఉంటుంది. కళ్లు, ముఖం ఎర్రగా ఉండి, తలవేడిగా ఉంటుంది. రాత్రిపూట పొడి దగ్గు ఇలాంటి లక్షణాలుంటే బెల్లడోనా వాడదగిన మందు.

బ్రయోనియా :

కదలికవల్ల, శారీరక శ్రమవల్ల రోగలక్షణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దగ్గినప్పుడు లేక గట్టిగా శ్వాస పీల్చినప్పుడు గుండెల్లో పోట్లు వస్తాయి. తరచుగా పొడిగా దగ్గు వస్తుంది. కఫం కూడా ఎక్కువ వస్తుంది. నిద్రలేచిన తర్వాత పక్కమీద కూర్చున్నప్పుడు వికారం పుట్టి సొమ్మసిల్లి పోతారు.

యాంటిమోనియం :

ఆయాసం, గుండె బిగబట్టి శ్వాస ఆడకపోవడం, నిలువుగా కూర్చోవాలన్న కోరిక, దగ్గినప్పుడు శ్వాసకోశాల నిండా కఫం ఉన్నట్లుగా ఉండి బయటకు రాదు. చెమట జిగురుగా ఉండి శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తుంటే యాంటిమోనియం మందు వాడాలి.

ఎకోనైట్ :

నిద్రలో ఉన్నప్పుడు శ్వాస ఆడకపోవడం, శ్వాసనాళం బిగపట్టి లోతుగా శ్వాస పీల్చలేకపోవడం, పెద్ద శబ్దంతో దగ్గురావడం, నరాలు తెగేటట్లుగా విపరీతమైన ఆయాసం, చనిపోతామేమోననే భయం, ఇలాంటి వారికి ఎకోనైట్ వాడదగింది.

ఇపికాక్ :

శ్వాస పీలుస్తుంటే పిల్లి కూతలు వినిపిస్తుంటాయి. ఆయాసంతో గుండెలు బిగపట్టుకుని ఉంటాయి. ఏ మాత్రం కదిలినా ఉద్రేకం వస్తుంది. కంఠం, గుండెలు బిగపట్టి శ్వాస ఆడదు. విడిచి విడిచి వచ్చే దగ్గు, వికారం, ఖాళీ కడుపుతో ఉన్నట్లుగా భావన, ఈ లక్షణాలుంటే ఇపికాక్ మందును వాడాలి.

వేకసిస్ :

గుండెలు బిగబట్టినట్లుగా, వాంతి అయ్యేట్లుగా ఉంటుంది. వ్యాయామం చేయడం వల్ల వీరికి ఉబ్బసం వస్తుంది. దాంతో శ్వాస ఆడదు. విశ్రాంతి సమయంలో, నిద్రలేచిన తర్వాత బాధలు ఎక్కువవుతాయి. ఇటువంటి వారికి వేకసిస్ మందు వాడాలి.

బ్రోమియం :

కంఠంలో చిర చిరలాడుతూ ఉండి ఉబ్బసపు దగ్గు వస్తుంది. కంఠం బాగా బిగపట్టి ఉంటుంది. దీంతో గుండెలు బిగపడతాయి. శ్వాసనాళం నిండా పొగ ఉన్నట్లుగా ఉండి శ్వాస ఆడటం కష్టంగా ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలుంటే బ్రోమియం మందు వాడవచ్చు.

కాలికార్బ్ :

తెల్లవారుజామున మూడు గంటలకు దగ్గు, ఆయాసం విపరీతంగా వస్తుంది. శ్వాస పిల్లికూతలతో ఉండి కష్టంగా పీల్చాల్సి వస్తుంది. విడిచి విడిచి వచ్చే దగ్గు తమ మోకాళ్ళపై తల పెట్టుకుని కూర్చుంటే ఉపశమనంగా ఉంటుంది. ఒంటరిగా ఉండలేరు. కంఠంలో ఒకటే దురదగా ఉండి దగ్గురావడం ఈ లక్షణాలు గల వారికి కాలికార్బ్ మందును వాడితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

శాంబుకస్ :

గుండెలు బాగా బిగపట్టిన పరిస్థితి పడుకున్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోలేనంత తీవ్రమైన ఆయాసం, రాత్రిపూట శ్వాస బంధించినట్లుగా బాధ, గుండెల్లో శ్లేష్మం గుర గురలాడుతూ ఉంటుంది. ఈ మందును ముఖ్యంగా పిల్లలకు వాడదగినది.

సల్ఫర్ :

శ్వాసనాళంలో దుమ్ము ఉన్నట్లుగా తీవ్రమైన దగ్గు వస్తుంది. సాయంకాలంలో గాని, నిద్రలో గాని గుండెలు బిగదీసే ఆయాసం, దగ్గు, గుండెలు బాగా బరువుగా ఉండి, పొడి దగ్గు వస్తుంది. తల ఎప్పుడూ వేడిగా ఉంటుంది. ఇటువంటి వారికి సల్ఫర్ మందు వాడాలి.

మలేరియా జ్వర లక్షణాలు

ఎక్కువమంది హోమియో మందులతో మలేరియా జ్వరం తగ్గిన తర్వాత వాటిని అలాగే వదిలేస్తుంటారు. దాంతో కొన్ని రోజులకి మళ్ళీ మలేరియా జ్వరం రావడం జరుగుతుంటుంది. కాబట్టి సాధారణమైన మందులతో కాకుండా, దీర్ఘకాలం పనిచేసే ఒకటి రెండు ప్రత్యామ్నాయాలను కూడా వాడవలసిన బాధ్యత డాక్టర్ల మీద ఉంటుంది.

మలేరియాలో ప్రధానంగా మూడు దశలుంటాయి. చలి, జ్వరం, చెమటలు పట్టడం ఈ మూడు లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు చాలామంది చలిజ్వరం అనుకుంటారు. కొన్ని రోజులు తర్వాత లివర్ దెబ్బతినడం, తలనొప్పి, రక్తహీనత, కామెర్లు, మూత్రంలో రక్తం పోవడం, ఫిట్స్, మూత్రపిండాలు దెబ్బతినడం లాంటి అనేకమైన వ్యాధులు వస్తాయి.

మెదడుకు గాని సోకితే సెరిబ్రల్ మలేరియా వస్తుంది. ఇది గనుక వస్తే మనిషి త్వరగా మరణించే పరిస్థితి వస్తుంది. సాధారణంగా చలితో కూడిన జ్వరాన్ని, రోజు మార్చి రోజు లేక క్రమబద్ధమైన విడుపుతో వచ్చే జ్వరాన్ని మలేరియాగా భావించాలి. వీటిని 'విడుపు జ్వరాలు' అని అంటారు.

మలేరియాకు వైద్యం చేయాలంటే తొమ్మిది దశలలో రోగిలో గమనించిన

విషయాలను బట్టి తగిన హోమియో మందును ఎంచుకోవాలి. మందును తగిన పొటెన్సీతో మాత్రమే ఇవ్వాలి.

తొమ్మిది దశలు అనుకున్నాం కదా! చలికి ముందు, చలి వేస్తున్నప్పుడు, చలి తర్వాత, జ్వరానికి ముందు, జ్వరంతో ఉన్నప్పుడు, జ్వరం తర్వాత, చెమటలకు ముందు, చెమటలు పడుతున్నప్పుడు, చెమటల తర్వాత ఇవీ తొమ్మిది దశలు.

వీటిలో అయిదవ దశలో అంటే జ్వరంతో ఉన్నప్పుడు హోమియో మందును వాడకూడదు. దీనివల్ల జ్వరం మరింతగా పెరిగే అవకాశం ఎక్కువ. కొందరికి వెంట వెంటనే చలి, జ్వరం వస్తూంటాయి. కాని తగ్గే దశలోనే మందును వాడాలి.

మందులు, లక్షణాలు :

- చలి ముఖంలో మొదలయితే – కీమొమిల్లా, కాస్టికం వాడాలి.
- చలి చేతివేళ్ళ కొనలలో మొదలయితే – బ్రయోనియో, పల్సటిల్లా వాడాలి.
- చలి రెండు డొక్కల్లోంచి మొదలయితే – రస్టాక్స్, సెపియా వాడాలి.
- చలి పిక్కల్లోంచి మొదలయితే – లైకో పోడియం వాడాలి.
- చలి పాదాలలో మొదలయితే – జెల్సీమియం వాడాలి.
- చలి వెన్నులోంచి మొదలయితే – లెకసిస్, నేట్రంమూర్ వాడాలి.
- చలి ఛాతీలో మొదలయితే – ఎపిస్, ఆర్సెనిక్ వాడాలి.
- మలేరియా జ్వరంతో పాటుగా లివర్ పెరిగితే – నేట్రంమూర్, లైట్రిక్‌యాసిడ్, లైకో మందులు ఇవ్వవచ్చు.
- మలేరియా లక్షణాలతో మొదలై క్రమంగా టైఫాయిడ్‌గా మారితే – జెల్సీమియం, ఆర్సెనికం ఆల్బం మందు వాడాలి.
- రకరకాలైన మందులు వాడినా తగ్గకపోతే – ఆర్సెనిక్, నక్స్, కాల్కేరియా, సల్ఫర్, సెపియా మందులు వాడాలి.
- ముందు జాగ్రత్త చర్యగా -- చైనా 30 పొటెన్సీలో మందు వాడాలి.

సోరియాసిస్ వ్యాధి

సోరియాసిస్ వ్యాధి ఒకరి నుండి ఇంకొకరికి సంక్రమించే వ్యాధి కాదు.

ఇతర వైద్య విధానాల్లో కంటే హోమియోపతిలో మంచి మందులున్నాయి ఎవరికైనా సొరియాసిస్ ఉంది అని నిర్ధారణ చేసినట్లయితే సహజంగానే నిరుత్సాహం వస్తుంది. అంతేగాక న్యూనతా భావం కలిగి నలుగురితో కలవక పోవడం, పిల్లలకు దూరంగా ఉండటం, భార్యా భర్తల మధ్య అపోహలు పెరగడం లాంటి భావనతో ఉంటారు.

దీన్ని ముందుగా గుర్తించి సరైన సమయంలో డాక్టరు సలహా తీసుకుని సమగ్రమైన చికిత్స చేయించుకున్నట్లయితే ఈ వ్యాధి తగ్గిపోతుంది. కాబట్టి ఈ వ్యాధి విషయంలో ముందుగానే మెలకువగా ఉండాలి.

సాధారణంగా ఇరవై, ముప్ఫై అయిదు సంవత్సరాల వయసు వారిలో రెండు శాతం మంది ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. వృత్తిపరమైన ఒత్తిడి, రసాయనిక పదార్థాల సంయోగం, కొన్ని మందుల్ని వాడటం వల్ల ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశముంది. వంశపారంపర్యంగా కూడా వస్తుంది.

ఈ వ్యాధిని గుర్తించడం సులభం. చర్మం కొంతమేర చిట్లి, తెల్లటి చేప పొలుసులాంటి పదార్థం తయారై రాలుతుంటుంది. దురద ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రధానంగా మోచేయి, మోకాలు దగ్గర ఆరంభమై, తలలో దురదలాగా వచ్చి పెచ్చులు పెచ్చులుగా రాలుతుంటుంది. దాన్ని చుండ్రు అనుకుని పట్టించుకోకపోవడం వల్ల ఎక్కువవుతుంది.

ముడతలుగా ఉండే గజ్జలు, చంకల ప్రదేశంలో గులాబిరంగు లేక ఎరుపు రంగు మచ్చలతో రావచ్చు. కొందరిలో తక్కువ సమయంలో శరీరమంతా వ్యాపించే అవకాశం ఉంది. మరి కొందరిలో జననేంద్రియాలపై కూడా వస్తుంది.

విపరీతమైన దురద ఉండి రక్తం, నీరు వచ్చేలా గోకటం జరుగుతుంది. చిన్న పిల్లలకి కూడా ఈ వ్యాధి వస్తుంది. థైరాయిడ్ గ్రంధి సక్రమంగా పనిచేయక పోయినా, ఫారింజైటిస్ టాన్సిలైటివ్‌కు కారణమైన బాక్టీరియావల్ల, మలేరియా వ్యాధి మందులు ఎక్కువగా వాడటం వల్ల కూడా ఈ వ్యాధి వస్తుంది.

ఈ వ్యాధి చేతివేళ్ళ గోళ్ళకు సంక్రమిస్తుంది. దాంతో గోళ్ళు తమ స్వరూపాన్ని కోల్పోయి వికారంగా తయారవుతాయి. ఎక్కువగా గోకడం వల్ల గోళ్ళచుట్టూ వాపు ఏర్పడి నొప్పి, ద్రవం కారడం వల్ల ఇబ్బందిగా ఉంటుంది.

ఈ వ్యాధి వున్న వాళ్లు ఎక్కువమంది కాళ్ళనొప్పులతో బాధపడుతుంటారు.

దీన్ని ఆర్థరైటిస్ అంటారు. కాళ్ళల్లో నొప్పి మొదలై పెద్ద కీళ్ళ వరకూ వ్యాపిస్తుంది. రుమాటిక్ ఆర్థరైటిస్ వ్యాధిలా కాకుండా కొన్ని కీళ్ళకు మాత్రమే వస్తుంది.

ఈ వ్యాధి శాశ్వతంగా తగ్గడానికి హోమియోపతిలో కొన్నిరకాల మందులున్నాయి.

అవి : సెఫియా 200, హెపార్ సల్ఫ్ 200, సల్ఫర్, ఆర్స్ అయోడ్ 200, ఆర్సెనికం ఆల్బం 200, మెజీరియం 200, గ్రాఫైటిస్ 200, సైలిషియా బ్రొమేటం 200, సెలెనియం 200 లాంటి మొదలైన మందులు సొరియాసిస్ వ్యాధిని తగ్గిస్తాయి.

అయితే వీటిని ఎవరికి వారు సొంతంగా వాడటం కంటే హోమియోపతి వైద్యుడిని సంప్రదించి వాడుకోవడం చాలా మంచిది.

మరికొన్ని చిట్కాలు

మనకు ఎంతో సరదాని, ఆనందాన్ని ఇచ్చే పండుగ దీపావళి పండుగ. కొత్త బట్టలు, పిండివంటలు వాటితోపాటు బోలెడన్ని టపాసులు. వీటిని మనం సరదాగా కాల్చుకోవచ్చు. అదిమంచిదే కానీ తగినన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుని కాల్చడం సరైన పద్ధతి. పెద్దవారి సలహాలు పాటించాలి. పొరపాటున జరగరానిది ఏదైనా జరిగి, శరీరం మీద ఎక్కడైనా కాలితే ఈ క్రింద చెప్పబడిన వైద్య విధానం పాటించాలి.

బాగా కాచి చల్లార్చిన అయిదు భాగాల నీటిలో ఒక భాగం కాంథరిస్ మదర్ టించర్‌ను కలిపి ఆ నీటిని కాలిన ప్రదేశంలో ప్రతి అరగంటకు ఒకసారి తడుపుతూ ఉన్నట్లయితే అతి తక్కువ సమయంలోనే నొప్పి, మంట తగ్గిపోతాయి.

బొబ్బలు కూడా తక్కువగా వస్తాయి. కానీ ఆ బొబ్బల్ని చిదమకూడదు. ఆ బొబ్బలపైనే తడుపుతూ ఉండాలి. కాలినప్పుడు కాంథరిస్ 30 పొటెన్సీలో ఒకటి రెండు డోసులు పిల్స్ నోట్లో వేసుకుని చప్పరించాలి. అలా చేయడం వల్ల నొప్పి, మంట అతివేగంగా తగ్గిపోతుంది.

మరుసటి రోజు హైపరికం 200 పొటెన్సీలో ఒక్క డోసు చప్పరిస్తే ఎటువంటి గాయమైనా సెప్టిక్ కాదు. మొదటి రెండు రోజులు కాంథరిస్‌తో తడిపాక మూడవరోజు నుండి పూర్తిగా మానిపోయేంతవరకూ కాలెండ్యులా మదర్ టించర్‌ను పైన చెప్పిన విధంగానే నీళ్ళలో కలిపి రోజుకు అయిదారుసార్లు తడపాలి. మచ్చలు కూడా కనిపించకుండా తగ్గిపోతుంది. ఎవరైనా తీవ్ర అస్థిమితంగా ఉండి ఏడుస్తుంటే

ఆర్సెనికం ఆల్బం 200 పొటెన్సీలో ఒకటి రెండు డోసులు వేస్తే త్వరగా ఉపశమనం కలుగుతుంది.

✷ కాలు వాపు, ఎర్రబడి నొప్పిగా ఉండి, చలితో కూడిన జ్వరం ఉన్నట్లయితే వారికి ఆర్సెనికం ఆల్బం, బెల్లడోనా, రస్టాక్స్ వంటి మందులు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. దీనికి ఆర్సెనికం ఆల్బం, బెల్లడోనా, రస్టాక్స్ వంటి మందులు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. దీనికి ఆర్సెనికం ఆల్బం చాలా మంచి మందు.

✷ గర్భిణీ స్త్రీలలో అబార్షన్, ప్రిమెచ్యూర్ డెలివరీ కాకుండా నివారించడానికీ, ఎక్కువ భయంవల్ల అబార్షనయ్యే సూచనలు కనబడినప్పుడు ఎకోనైట్ 200 పొటెన్సీలో అవసరాన్ని బట్టి రోజుకు రెండు డోసులు వాడవలసి ఉంటుంది.

✷ కుక్క కాటు దోషాన్ని తగ్గించడానికి లైపిన్ అనే మందును వాడాలి.

✷ శీతాకాలం చలివల్ల పార్శ్వపు నొప్పి వచ్చినపుడు తల పగిలిపోయినట్లుగా ఉంటుంది. కణతలలో అదురుపాటుగా ఉంటుంది. వీరికి అకోనైట్ 200 మందు వాడితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

✷ వాతావరణంలో తేమవల్ల వచ్చే ఉబ్బసానికి, ఛాతీలో గుర గుర శబ్దాలకి, పొడి దగ్గుకు నేట్రం సల్ఫ్ 200 మందును వాడుకోవచ్చు.

✷ ఇంటిలో పరిశుభ్రతను పాటిస్తూ, కార్పెట్లు, కుషన్లు, పరుపులు, దిండుల్లోకి ధూళి చేరకుండా, బెడ్‌రూమ్‌లోకి పెంపుడు జంతువులు ప్రవేశించకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే కొంతవరకైనా ఆస్మాను కంట్రోల్‌లో వుంచుకోవచ్చు.

✷ ప్రతిరోజూ మన దినచర్య టూత్‌పేస్ట్‌తో మొదలవుతుంది. కొన్ని టూత్‌పేస్ట్‌లలో విపరీతంగా ఫ్లేవర్‌లు ఉంటాయి. దీనివల్ల బ్రష్ చేసుకునే సమయాన్ని తగ్గిస్తారు కొంతమంది. ఎందుకంటే వాటి వాసనవల్ల నోటి దుర్వాసన పోయిందనుకుంటారు. అంతేగాక నురగ బాగా రావడం వల్ల నోరంతా శుభ్రం అయిందని అనుకుంటారు. అలాగే ఎక్కువసేపు బ్రష్ చేయకుండానే నురగ వస్తుంటుంది. కనుక దాంతో నోరు శుభ్రపడిందనుకుంటే చాలదు. బ్రష్‌ని నోరంతా తిప్పుతూ ఎక్కువసేపు బ్రష్ చేయాలి.

✷ ఆందోళనతో చిన్న విషయానికి కూడా భయపడి పోతుంటారు. విసుగుదలతో వచ్చే కోపం, రాత్రిపూట దడుచుకుంటారు. ఈ హిస్టీరియాకు 'కాలిఫాస్' మంచి మందు.

గుండెల్లో నొప్పి వస్తుందా?

గుండెనొప్పి ఛాతీ ఎముకకు వెనకభాగాన మధ్యలో వస్తుంది. కొందరిలో మెడపైన నొప్పి వస్తుంది. అది కూడా గుండెనొప్పి కావచ్చు. మరికొంతమందికి వెన్నుపూసలో నొప్పిగా అనిపించి గుండెనొప్పి రావచ్చు.

ఇలా ఏరకంగా గుండెనొప్పి వచ్చినా దానికి కారణం రక్తనాళాలు పూడుకునిపోయి గుండెకు రక్తప్రసరణ సరిగ్గా జరగక పోవడం, అంటే కరోనరీ ధమనుల్లో రక్తప్రసరణకు అవాంతరం ఏర్పడితే గుండెపోటు వస్తుందన్నమాట.

గుండెపోటుకు గురైన వ్యక్తి చేస్తున్న పనిని వెంటనే ఆపివేస్తాడు. లేకపోతే నొప్పి ఎక్కువ అవుతుంది. కుండపోతగా చెమటలు పడతాయి. ముఖం పాలిపోయినట్లుగా అయిపోతుంది. ఒళ్లు తేలిపోతున్నట్లుగా ఉండి, గుండెదడ, ఆయాసంగా ఉంటుంది. తల తిరగడం, శ్వాస పీల్చడం ఇబ్బందిగా ఉంటుంది.

కొంతమందిలో ఇలాంటి లక్షణాలు కొన్ని మాత్రమే కనిపిస్తాయి. 'యాంజైనాపెకోరిస్' అనే ఈ గుండెజబ్బునే 'యాంజైనా' అని కూడా అంటారు.

వీరిలో బాధలు కొద్దిసేపు ఉండి తగ్గిపోతాయి. యాంజైనాలో నొప్పి ఎక్కువగా ఉండదు. బలహీనత మాత్రం ఉంటుంది. చెమటలు కూడా కొంతమందిలో కనపడవు.

కాని చాలామందిలో యాంజైనా రావడానికి కారణం రక్తపోటు. రక్తప్రసరణ సరిగా లేకపోవడం ప్రధాన కారణం. ఏది ఏమైనా గుండెనొప్పి వస్తే తక్షణమే డాక్టరుకు చూపించి తగిన వైద్యం చేయించుకోవడం చాలా మంచిది.

యాంజైనా లాంటి గుండెనొప్పులకు హోమియో వైద్యంలో చాలా మంచి మందులున్నాయి. యాంజైనాకు వాడే మందుల గురించి తెలుసుకుందాం. ఈ మందులను వాడే సమయంలో రోగిలో కనిపించవలసిన లక్షణాలు.

గుండెల్లో చురుక్కుమనే పోట్లు వస్తుంటాయి. గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటుంది. శ్వాసనాళాలు ఉద్రేకించి శ్వాస పీల్చుకోవటం కష్టంగా ఉంటుంది. ఆయాసం, చెవుల్లో మంటగా ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలుంటే 'ఎమైల్ నైట్రేట్' మందును వాడాలి.

నొప్పి మెడకు, చంకలకు వ్యాపిస్తుంది. శ్వాస కష్టంగా ఉంటుంది. ముందుకు బాగా వంగి శ్వాస పీల్చుకోగలుగుతారు. నాడి నీరసంగా విడిచి విడిచి కొట్టుకోవడం, అస్థిమితం, ఎక్కువ దాహంగా ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే వీరికి 'ఆర్సెనికం' మందు బాగా పనిచేస్తుంది.

వీరికి తను చనిపోతానేమోననే భయంతో అస్థిమితంగా ఉంటారు. ఎక్కువగా ఆయాసం, శ్వాస ఆడడం కష్టంగా ఉంటుంది. గుండెల్లో అన్నివైపులా ఎక్కువగా బాధ. కంఠం కందిపోయి పొంగరించి ఉంటుంది. గుండెల్లో నొప్పి ఎడమచేతి నుండి క్రిందకు దిగుతుంది. ఈ లక్షణాలుంటే వీరికి 'ఎకోనైట్' మందును వాడితే మంచిది.

వీరికి ఒకసారి యాంజైనా వచ్చి తగ్గిపోతుంది. మళ్ళీ మళ్ళీ వస్తూంటుంది. చనిపోతానేమోననే భయంగా ఉంటుంది. ఛాతీని పిసికి వేస్తున్నట్లు గుండెను ఒత్తుతున్నట్లుగా ఉంటుంది. గుండెల్లోని బాధ రెండుపక్కలకూ వ్యాపిస్తుంది. శ్వాస పీల్చడం కష్టంగానూ, శ్వాస పీలుస్తుంటే గుండెల్లో నొప్పిగానూ ఉంటుంది. ఎడమవైపు తిరిగి పడుకుంటే గుండెల్లో పోటు, బాధ ఎక్కువగా అవుతుంటుంది. ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే వీరికి 'కేక్టస్ గ్రాంజి ఫోరస్' మందును వాడితే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

కీళ్ళవాతంతో పాటు గుండె కండరాలు కూడా బలహీనంగా ఉంటాయి. గుండె కండరం బాగా లావెక్కి పనిచేయడం కష్టంగా ఉంటుంది. గుండెల్లో నొప్పితో పాటు ఎడమచేయి మొద్దుబారినట్లుగా ఉంటుంది. గుండె కొట్టుకోవడంలో నియంత్రణ ఉండదు. వెన్నుపై ఎవరో పొడుస్తున్నట్లుగా బాధ. ఈ లక్షణాలు కనబడితే వీరికి 'కాల్మియా' మందును ఇవ్వవచ్చు.

నాడి బలహీనంగా ఉంటుంది. గుండెల్లో చురుక్కు చురుక్కు మనే పోట్లు వస్తాయి. గుండె బిగబట్టినట్లు బాధ, నాడి విడిచి విడిచి కొట్టుకుంటుంది. ఇటువంటి వారు కదులుతుంటే నాడీ చలనం ఆగిపోతుందని, వ్యాధి పెరుగుతున్న కొద్దీ వేదనతో కూడిన బాధ ఉంటుంది. ఇటువంటి వారికి 'డిజిటాలిస్' మందును వాడాలి.

గుండెలు కుదించుకుపోతున్నట్లుగా ఉంటుంది. కంఠం బిగదీసుకుని పోయి ఊపిరి సరిగా ఆడదు. ముందుకు వంగి కూర్చోవాలని ఉంటుంది. పడుకోలేక పోతుంటారు. నిద్రనుండి లేచిన తర్వాత ఉద్రేకంగా ఉంటుంది. వీరికి 'లేకసిస్' మందు గుండె, రక్తప్రసరణలను విశేషంగా ప్రభావితం చేస్తుంది.

గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటుంది. అస్థిమితంగా ఉండి తీవ్రమైన బాధలు దూరంగా ఉన్నవారికి కూడా వినబడేటట్లు గుండె కొట్టుకోవడం పైకి వినిపిస్తుంది. బాధలు కుడివైపునుండి ఎడమవైపుకు వస్తాయి. కుడివైపుకు తిరిగి మాత్రమే పడుకోగలరు. ముందుకు వంగినా, కడుపును తాకినా, చేతులు పైకెత్తినా బాధలు ఎక్కువవుతాయి. ఇటువంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే 'స్పైజీలియా' మందును వాడితే మంచిది.

గుండెల్లో చురుక్కుమనే పోట్లు ఉంటాయి. గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటుంది. ఛాతీలో నొప్పి గుండెను పిసికేసినట్లుగా ఉంటుంది. ఒళ్ళు వేడెక్కిపోయి ఉంటుంది. చలిగాలి కోసం ఆరాటంగా ఉంటుంది. విపరీతమైన కోపాన్ని ప్రదర్శిస్తుంటారు. ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే వీరికి 'విలియం ట్రైగ్రయినం' మందును ఇవ్వవచ్చు.

హృదయం బలహీనపడి నీరసించిపోతారు. కదలాలని అనిపించదు, నరాలు అస్థిమితంతో ఉంటాయి. గుండెకు ఎడమవైపు బాధగా ఉంటుంది. దీనికితోడు కీళ్ళ జబ్బు కూడా ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలుంటే 'పైటోలక్కా' మందు బాగా పనిచేస్తుంది.

వీరికి భయంవల్లా, మానసికోద్రేకం వల్ల బాధ కలుగుతుంది. గుండెల్లో కుడివైపుగా కోస్తున్నట్లుగా బాధ ఉంటుంది. కోపంగా అస్థిమితంగా ఉంటుంది. గుండెల్లోని బాధంతా ఎడమచేతినుండి కిందకు దిగుతుంది. ఈ లక్షణాలు కనబడితే 'బ్రయోనియా' మందును వాడితే మంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

వీరికి కొన్ని ప్రత్యేక లక్షణాలుంటాయి. తమ గుండె బాగా పెరిగి పెద్దదై గొంతువరకు పెరిగినట్లు అనిపిస్తుంది. ఛాతీలో నొప్పిగా ఉంటుంది. దీనివల్ల ఊపిరి తీసుకోవడానికి ఇబ్బంది పడుతుంటారు. వీరు పడుకుంటే ఊపిరి ఆడడం కష్టం. చలిగాలికి వీరి బాధ ఎక్కువగా ఉంటుంది. చేతివేళ్ళు బాగా మొద్దుబారినట్లుగా ఉంటాయి. ఈ లక్షణాలు ఉన్నవారికి 'స్పాంజియా' మందును వాడితే మంచిది.

గుండెలు నొప్పితో విడిచి విడిచి బిగబట్టినట్లుండటం, మెలితిప్పినట్లుగా బాధ, గుండెల్లో ఎడమవైపుగా బాధ, బాధ ఎక్కువై కోస్తున్నట్లుగా ఉండటం. ముఖంపై చల్లని చెమటలు పట్టడం, గుండె చప్పుడు పైకి వినిపించేటట్లుగా ఉండటం, ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే వీరికి 'విరాట్రం ఆల్బం' మందును ఇస్తే బాగా పనిచేస్తుంది.

కీళ్ళనొప్పుల సమస్యా?

ఎవరికైనా సాధారణంగా ముప్ఫై సంవత్సరాలు దాటాక ఇతర సమస్యలతో పాటు మగవాళ్ళకు కీళ్ళనొప్పులు వచ్చే అవకాశముంది. ఈ నొప్పుల గురించి ముందే అవగాహన కలిగి ఉండటం చాలా అవసరం.

అందుకోసం ఈ వ్యాధి లక్షణాలు గురించి తెలుసుకోవడం చాలా మంచిది. ఈ వ్యాధి వచ్చినవారు తగినంతగా జాగ్రత్తగా ఉంటూ, కొన్ని నియమాలు పాటిస్తే కొంత ఉపశమనాన్ని పొందవచ్చు.

కీళ్ళకు సంబంధించిన వ్యాధులు చాలారకాలుగా ఉంటాయి. వాటిలో గౌట్ అనేది ఒకటి. ఈ వ్యాధి చాలావరకు వంశపారంపర్యంగా వస్తుంది. అలాగే ఎక్కువగా ఆల్కహాల్ పుచ్చుకునే వారిలో, శారీరకశ్రమ తక్కువగా చేసేవారిలో తాత్కాలికంగానే కాకుండా దీర్ఘకాలంగా కీళ్ళవాపుకు గురవ్వాల్సి వస్తుంది.

కాబట్టి మనం ఎక్కువ మందికి వచ్చే గౌట్ గురించి తెలుసుకోవడం అవసరం. ఎక్కువగా రక్తంలో 'యూరిక్ యాసిడ్' చేరడం వల్ల కాలి బొటనవేలు వాపులతో పాటు నొప్పి, జ్వరం, మోకాలు, మోచేయి, మణికట్టు, వేళ్ళ కణుపులు బోధను కలుగచేస్తాయి.

కీళ్ళవాపుతో కీళ్ళల్లో చాక్ డిపాజిట్స్ తయారై వాపు వచ్చి వంకరలు తిరగడంతో వికృతంగా తయారవుతాయి. ప్రధానంగా ఈ వ్యాధి ముప్ఫై సంవత్సరాల పురుషులలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

గౌట్‌కు గురైనప్పుడు కాలిబొటనవేలి వాపు, విపరీతమైన జ్వరం, మానసిక చికాకు, అతిగా దాహం, వాసనతో కూడిన మూత్రం వంటివి వారం రోజుల వరకు ఇలాంటి లక్షణాలతో బాధపడి ఆ తర్వాత కొంచెం ఉపశమనం పొందుతారు.

హోమియో వైద్యం ప్రకారం గౌట్ వ్యాధికి మూలకారణం సోరా, సైకోసిస్, సిఫిలిస్, మిమాంజాలను చెప్పవచ్చు. వ్యాధి లక్షణాలకు తగిన మందును వాడితే దీర్ఘకాలిక గౌటును అయినా శాశ్వతంగా నిర్మూలించవచ్చు.

వీలైనంత వరకు గౌటు వ్యాధి ఉన్నవారు శాఖాహారం, పండ్లు తింటే చాలా మంచిది. మాంసాహారం అసలు తినకూడదు. చల్లటి గాలి, ప్రశాంతమైన

వాతావరణం వీరికి అనుకూలంగా ఉంటుంది.

దీర్ఘకాలిక గౌటు కేసులలో వారాలు, నెలలు మందులు వాడిన తర్వాత ఉపశమనం కలుగుతుంది. తర్వాత వ్యాధి లక్షణాలు మళ్ళీ కనిపించి కీళ్ళల్లో మార్పులు వస్తాయి. దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్థులకు మూత్రపిండాలలో వాపు, గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులు, జీర్ణకోశ సంబంధ వ్యాధులు, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన బ్రాంకైటిస్ వంటి ఇబ్బందులకు గురిచేస్తాయి.

గుండెనొప్పి, గుండెదడ, రక్తంతో కలిసిన వాంతులు, ఎపోప్లెక్స్, విపరీతమైన తలనొప్పి, తలతిరగడం, ఒక్కోసారి అకస్మాత్తుగా అపస్మారక స్థితిలోకి వెళ్ళిపోవడం, ఆయాసం వంటివి గౌటు వ్యాధికి గురైన రోగులలో దీర్ఘకాలంగా కనిపించే అవకాశముంది.

వాచిన కీళ్ళల్లో కుడుతున్నట్లుగా నొప్పి ఉండి, కీళ్ళచుట్టూ ఉబ్బి, నీరు పట్టినట్లుగా ఉండి, విపరీతమైన నొప్పి, కదలిక ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు మలబద్ధకంతో బాధపడుతూ, నోరు తడారిపోయి విపరీతమైన దాహం ఉన్నప్పుడు 'బ్రయోనియా 200' చాలా బాగా పనిచేస్తుంది.

కీళ్ళు విపరీతమైన నొప్పితో వాచిపోయి, వాపు వున్నచోట వేడిగా ఉండి, అప్పుడప్పుడూ 104 డిగ్రీల జ్వరంతో బాధపడుతూ, వానాకాలంలో ఎక్కువగా వర్షం నీటిలో తడిసిన తర్వాత గానీ, చల్లని గాలిలో విపరీతంగా తిరిగిన తర్వాత గానీ, కీళ్ళల్లో వాపు, నొప్పి వచ్చి నడిచినప్పుడు, కదిలినప్పుడు ఉపశమనంగా ఉంటే ఈ బాధలన్నింటికీ రూస్‌టాక్ 200 అనే మందును వాడితే వెంటనే తగ్గిపోతుంది.

ఆకలిలేమితో, నిద్రలేమితో సాయంత్రం వేళ జ్వరంతో కీళ్ళ వాపు ఉంటే వారసత్వం వల్ల వచ్చే గౌటుకు 'అమోనియం ఫాస్‌పరికం 200' కంటే మించిన మందు లేదు.

ఇదేకాక ఆయా లక్షణాలను బట్టి ఎకోనైటు 200, ఆర్నికా 200, సెబీనా 200, గ్వయాకం 200, అయోడియం 200, లైకోపోడియ 200, సెలీషియా 200 లను వాడవచ్చును.

లావుగా, బొద్దుగా వయసుకు మించిన శరీరం కలవారిలో కొంచెం శ్రమతోనే విపరీతంగా చెమటలు పోసే దీర్ఘకాలిక గౌటు వ్యాధిగ్రస్థులకు, వాతావరణంలో

మార్పులు కనబడగానే కనిపించే కీళ్ళ వాపులకు, తడిలో పనిచేసిన తర్వాత ఉద్రేకం కనిపిస్తూ, పాదాలలో వాసనతో కూడిన చెమట, మంటలున్న వారికి, కోడిగుడ్డు అతిగా తినాలనే కోరిక కలగడం మొదలైన లక్షణాలు ఉన్నవారికి 'కాల్కేరియా కార్బ్' మందు బాగా పనిచేస్తుంది.

కాలివేళ్ళ, చేతివేళ్ళ గోళ్ళు ముక్కలు ముక్కలుగా విరిగి ఊడిపోతాయి. రాత్రిళ్ళు బాధలు ఎక్కువై, శరీరం మీద పులిపిర్లు, కంతులు ఉండి వంశపారంపర్యంగా ఈ వ్యాధి వచ్చేవారికి 'తూజా 200' అనే మందు పనిచేస్తుంది.

కీళ్ళ వాపులతో కూడిన నొప్పి, వాపు ఉండి ముడులు కట్టుకుపోయేలా వంకరలు తిరిగి, నడుస్తుంటే కీళ్ళల్లో నొప్పులు ఎక్కువవుతాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో వేడి తగలడం వల్ల ఉపశమనం కలుగుతుంది.

ఎక్కువగా కుడివైపు కాళ్ళు, చేతుల కీళ్ళల్లో కలిగే ఇబ్బందులకు కీళ్ళవాపుల తర్వాత వంకర్లు తిరిగి వికృతరూపం దాల్చినట్లుగా ఉండడం, ముఖ్యంగా రోగి మూత్రం విపరీతమైన వాసనతో కూడి ఉంటుంది.

రక్తంలో యూరిక్ యాసిడ్ మోతాదు ఎక్కువగా ఉండడం, సైకోటిక్ తత్వదోష రోగులకు, రిస్ట్ జాయింట్ వద్ద కంతులు వంటివి తయారవడం, విపరీతంగా అన్ని కీళ్ళల్లో నొప్పులుగా ఉన్నప్పుడు కాల్కేరియా కార్బ్ బాగా పనిచేస్తుంది.

దంత సంరక్షణ కోసం

దంత సంరక్షణ చిన్న వయసు నుండే పాటించడం ఎంతో అవసరం. అంతేగాక శరీర ఆరోగ్యంలో దంతాల ఆరోగ్యం కూడా ఒక ముఖ్య భాగమని గుర్తించాలి. దంతాలను అశ్రద్ధ చేస్తే పళ్ళు, తద్వారా చిగుళ్ళు, నాలుక, కంఠం, ఊపిరితిత్తులు మొదలైన అవయవాలన్నీ అనారోగ్యం పాలయ్యే అవకాశం ఉంది.

సాధారణంగా పిల్లలకు, పెద్దలకు వచ్చే దంత సమస్యలు పిప్పి పళ్ళు, చిగుళ్ళ వ్యాధులు, వంకర మరియు ఎత్తు పళ్ళు.

ఇవి రావడానికి ముఖ్యమైన కారణాలు :

పళ్ళకు అతుక్కుపోయే తీపి పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల, పళ్ళను

సరిగ్గా శుభ్రపరచకపోవడం వల్ల, పళ్ళ మధ్య, చిగురు అంచుల మీద పాచితోపాటు స్థావరం ఏర్పరచుకున్న సూక్ష్మక్రిములు తీపి పదార్థాల నుండి ఆమ్లాలను తయారుచేస్తాయి. ఈ ఆమ్లాల వల్ల పంటిమీద పింగాణి దెబ్బతిని పిప్పి పళ్ళకు దారి తీస్తుంది. సూక్ష్మక్రిముల వల్ల కొన్ని విష పదార్థాలు విడుదలై చిగుళ్ళ వాపులు, నొప్పి, చిగుళ్ళ నుండి రక్తం కారటం, దుర్వాసనలకు కారణమవుతుంటాయి.

పిప్పి పళ్ళకు వెంటనే చికిత్స చేయించుకోకపోతే అది పంటిలోని నరాలను దెబ్బతీసి పళ్ళు విరిగిపోవడం, చీముపట్టి నొప్పి చేయడం జరుగుతుంది. ఈ దశలో పళ్ళు పీకి వేయాల్సి వస్తుంది.

పాచిని సరిగా తొలగించకపోతే చిగుళ్ళచుట్టూ అది నిలిచిపోయి గార లేదా టార్టార్‌గా మారుతుంది. దీనివల్ల అక్కడి చిగురు కదిలి సూక్ష్మక్రిములు లోపలకు వెళ్ళడంతో చీమును ఉత్పత్తిచేసి ఎముక అరుగుదలకు కారణమవుతుంది.

దీనివల్ల దంతాలు కదలడం ప్రారంభమవుతుంది. ఆహారం నములుతున్నప్పుడు ఆ వత్తిడికి చిగురులోని ఖాళీలోనుండి చీము విడుదలై లాలాజలంతో కలిసి అనేక వ్యాధులకు దారి తీస్తుంది.

వంకరపళ్ళు, ఎత్తు పళ్ళు రావడానికి కారణాలు చిన్నతనంలో పిల్లలు నోటిలో వేళ్ళు వేసుకోవడం, పెదిమలు కొరకడం, నోటితో గాలి పీల్చటం మొదలైన కారణాలు. కొంతమందిలో పెద్దల నుండి కూడా సంక్రమిస్తాయి. మరి కొంతమందిలో పాలపళ్ళు ఊడవలసిన సమయం కన్నా ముందుగా పిప్పి పళ్ళయ్యి ఊడిపోవడం వల్ల ఆ ఖాళీ ప్రదేశం మూసుకుపోయి వంకర పళ్ళు రావడానికి కారణమవుతాయి. ఈ వంకర పళ్ళు మూలంగా పళ్ళను సరిగా శుభ్రపరచడానికి వీలుపడదు. కనుక పిప్పి పళ్ళు, చిగురువ్యాధులు వస్తాయి.

సరియైన పద్ధతిలో ఉదయం పూట, రాత్రిపూట దంతాలను పూర్తిగా పాచిపోయేట్లు శుభ్రపరచుకోవాలి. దీనికి సరైన పద్ధతి తెలుసుకోవడానికి దంత వైద్యుడిని సంప్రదించి తగిన సలహాలు తీసుకోవాలి.

పన్నుమీద నల్లమచ్చ కనిపించిన వెంటనే దంతవైద్యుణ్ణి సంప్రదిస్తే పన్ను పూర్తిగా పాడయిపోకుండా కాపాడుకోవచ్చు. నొప్పి వచ్చేవరకు ఆగకుండా ప్రతి ఆరునెలలు లేదా సంవత్సరానికి ఒకసారి డాక్టరు చేత పరీక్ష చేయించుకోవడం మంచిది.

మెత్తటి ఆహారం వల్ల చిగుళ్ళకు వ్యాయామం ఉండదు. తద్వారా చిగుళ్ళలో సూక్ష్మక్రిములు చేరి వాటిని బలహీనపరచవచ్చు. తీపి వస్తువులు తిన్న వెంటనే నీటితో నోరు పుక్కిలించడం ఎంతో ముఖ్యం.

పచ్చి కాయగూరలు, క్యారెట్, యాపిల్, జామకాయలు చిగుళ్ళకు, దంతాలు శుభ్రపడేందుకు తోడ్పడుతాయి. ఎదిగే పిల్లలు, స్త్రీలు, గర్భవతులు విటమిన్‌లు, కాల్షియం, మాంసకృత్తులు తగినంత ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

ప్రత్యేకంగా పిల్లల్లో అశ్రద్ధ చేయకుండా మొదటి ఆరు సంవత్సరాలు మూడు నెలలకు ఒకసారి స్పెషలిస్టుకు చూపిస్తే వారిలో దంత సంరక్షణపై అవగాహన పెంపొందించటమే కాకుండా చక్కటి ఆరోగ్యకరమైన పలు వరస రావడానికి దోహదపడుతుంది.

వాకింగ్‌తో వ్యాయామం

ముద్దులు మూటగట్టే చిన్నారి పాపలు బుడి బుడి అడుగులు వేస్తున్నప్పుడు అమ్మా నాన్నలు ఆ పాపల చిటికెన వేళ్ళు పట్టుకుని మరీ నడిపిస్తారు.

ఆ చిన్నారి తప్పటడుగులు వేస్తూ తమ దగ్గరికొచ్చి అలా ఒళ్ళో వాలితే గుండెలకు హత్తుకుని మురిపాలు కురిపిస్తారు. కానీ కార్లమీదా, స్కూటర్ల మీదా వెళ్ళడం అలవాటైపోయి, ఈ పెద్దలే నడక మరిచిపోతున్నారు.

* నాలుగిళ్ళ అవతలకు వెళ్ళాలన్నా బండి తీయడం మానుకోండి. చిన్న చిన్న దూరాలకు నడిచే వెళ్ళండి.
* ప్రతిరోజూ మూడు, నాలుగు కిలోమీటర్లు నడిచి వెళ్ళే వారిలో కార్డియో పల్మొనరీ కెపాసిటీ పెరిగి గుండెజబ్బులు దరిచేరవు.
* ఏ మాత్రం శ్రమకు ఆస్కారం ఇవ్వని బండ్లమీద వెళ్ళడం తగ్గించడం ద్వారా జీర్ణవ్యవస్థని మన అదుపులోకి తెచ్చుకోవచ్చు.
* నడకను ఒక వ్యాయామంగా తీసుకుని మొదలు పెట్టదలుచుకుంటే మొదట ఇరవై నిమిషాల సేపు నడవడంతో ప్రారంభించాలి. అదీ వారానికి కేవలం మూడుసార్లు.
* ఇప్పటికీ ఉత్సాహంగా నడిచే అలవాటున్న వారు వారానికి నాలుగుసార్లు

ముప్పావుగంట సేపు నడవడం ప్రారంభించి క్రమంగా ఒక గంటవరకు నడవడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

టాన్సిల్స్

అంగట్లో రెండు వేపులా ఉండే గ్రంధులను 'టాన్సిల్స్' అని అంటారు. జలుబు చేసినపుడు వచ్చే దగ్గు వల్ల అవి వాచిపోయి బాధపెడతాయి. దాంతో ఊపిరిపీల్చడం కష్టమైపోయి ఇబ్బంది పడతారు.

ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా మూడేళ్ళ నుండి పదేళ్ళ పిల్లలకు వస్తుంది. కలుషితమైన ఆహారం తినడం, ఆడుకునే వస్తువులు నోట్లో పెట్టుకోవడం వల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చి టాన్సిల్స్ వాస్తాయి.

టాన్సిల్స్ మనిషి నోటికి ఇరుపక్కలా కాపలాదారుగా పనిచేస్తాయి. తెలియకుండా కలుషిత ఆహారం తిన్నా, కలుషిత నీటిని తాగినా వాటిలో ఉన్నటువంటి ఇన్‌ఫెక్షన్ గ్రహించి శరీరానికి హాని కలగకుండా పనిచేస్తాయి.

ఇలా నోటికి కాపలాదారుగా పనిచేసే టాన్సిల్స్ వాపు పిల్లలకి వస్తే గొంతులో నొప్పి నీళ్ళు, ఆహారం మింగినా, గుటక వేయడానికి విపరీతమైన నొప్పిగా ఉంటుంది. ఆ బాధను భరించలేక కొందరు డాక్టర్ల దగ్గరకు తీసుకెళ్తే ఆపరేషన్ చేసి వాటిని తీసేయాలంటారు. కానీ హోమియోపతిలో మాత్రం ఆపరేషన్ చేయకుండా కేవలం మందులద్వారా శాశ్వతంగా తగ్గించుకోవచ్చు.

ఈ క్రింద చెప్పబడిన లక్షణాలను బట్టి మందులు వాడి టాన్సిల్స్ వాపును తగ్గించవచ్చు. పిల్లల శరీరతత్వాన్ని, వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి మందులను వాడుకోవాలి.

* తరచుగా ఎడమవేపు టాన్సిల్స్ వాపు, నొప్పి వచ్చినప్పుడు 'లాకేసిస్ 200' మందు బాగా ఉపయోగపడుతుంది.
* టాన్సిల్స్ మీద చీము, కురుపులు వస్తే 'సెపియ 200' మందు వేసుకోవాలి.
* తరచుగా కుడివేపు టాన్సిల్స్ వాపు, నొప్పి ఉంటే 'బెల్లడోనా 200' మందు వాడాలి.
* టాన్సిల్స్ వాపు, జ్వరం అస్థిమితంగా ఉన్నప్పుడు 'ఫెర్రఫాస్ 200' మందు వాడాలి.

* టాన్సిల్స్ లావుగా వాచి భరించలేనంత పగటిపూట బాధగా ఉన్నప్పుడు 'బాప్టీషియం 200' మందు వాడాలి.
* ప్రారంభదశలో చలిగాలి వల్ల నొప్పి, జ్వరం, ఆహారాన్ని మింగలేకపోవడం మొదలైన సందర్భాల్లో 'ఎకోనైట్ 200' మందు వాడాలి.
* టాన్సిల్స్ చీముపట్టి, వాపు పెరిగి, రాత్రిపూట మరింత బాధ కలిగించినపుడు 'బెరైటా కార్బ్ 200' మందు వాడాలి.
* టాన్సిల్స్ వాచి చీము పడితే గొంతులో గుచ్చుతున్న బాధకి 'హెపార్ సల్ఫ్ 200' మందు ఉపయోగపడుతుంది.
* అంగిలివాపు, టాన్సిల్స్ వాపుతో భరించలేని బాధ, అస్థిమితంగా ఉన్నప్పుడు 2మెర్క్‌సాల్ 200' మందు వాడాలి.
* దీర్ఘకాలిక టాన్సిల్స్ బాధితులకు 'ట్యూబరమ్యులినం 200' మందును బైరాటా కార్బ్ 200 లేదా కాల్కేరియా కార్బ్ 200 తో మార్చి వారానికి రెండు డోసులు ఇస్తే టాన్సిల్స్ పూర్తిగా తగ్గిపోతాయి.
* టాన్సిల్స్ చీముపట్టి సెప్టిక్ అయితే 'పైరోజనం 200' మందు పనిచేస్తుంది.
* దీర్ఘకాలంగా ఉన్న టాన్సిల్స్ వాపు బాధకి 'కాల్కేరియా కార్బ్ 200' మందు వాడాలి.

జలుబు - దగ్గు - జ్వరం

జలుబు, దగ్గు, జ్వరం రానివారు ఎవరూ ఉండరు. జలుబు ఉంటే చాలు దానికి తోడుగా మిగతా రెండూ వస్తాయి. జలుబు చేయడంతో నీరసంగా ఉంటుంది. కొందరిలో తలనొప్పి వస్తుంది. ఒళ్ళు నొప్పులుగా ఉంటాయి.

అసలు జలుబుకు మందే లేదని అనాదిగా సామెతలు చెపుతూ జలుబును అశ్రద్ధ చేసేవారు కొందరుంటే, ఏరకమైన వైద్యమైనా ఫర్వాలేదు కొద్దిగా ఉపశమనం కలిగితే చాలు అనుకునేవారు ఇంకొందరుంటారు.

* జలుబు, దగ్గుకు హోమియో వైద్యంలో రూస్‌టాక్స్, ఎలియంసెపా, ఏడిస్‌మెల్, ఎకోనైట్, నక్స్‌వామికా, కేంఫర్, యాంటిమ్‌క్రూడ్, ముర్షేషియా వంటి మందులు వాడతారు. ఈ మందుల్ని వాడేముందు రోగిలో ఈ క్రింది లక్షణాలు ఆయా

మందులకు సంబంధించి తప్పకుండా ఉండాలి.

రూస్‌టాక్స్ :

చలిగాలిలో తిరగడం వల్ల, వానలో తడవడం వల్ల, సముద్రపు స్నానం, నదీస్నానం చేయడం వల్ల లేక తలారా చన్నీటి స్నానం చేయడం వల్ల జలుబు చేస్తుంది. జలుబు హఠాత్తుగా తుమ్ములతో ప్రారంభమవుతుంది.

వీరికి కీళ్ళ సందుల్లో నొప్పిగా ఉండి, వెన్నునొప్పి కూడా ఉంటుంది. వెన్నులోనుండి చలి వస్తుంది. చల్లగాలి భరించలేరు. పక్కనైన స్థిమితంగా పడుకోలేరు. ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే రూస్‌టాక్స్ ఇవ్వాలి.

ఎలియం సెపా :

జలుబు, దగ్గు, తుమ్ములు ఉండి ముక్కు, కళ్ళ వెంట నీరు కారడం, కళ్ళ మంటలు, ముక్కునందు ఒరపు ఉంటాయి. దగ్గువల్ల బాధ ఎక్కువగా ఉండడంతో రోగి తన కంఠం పట్టుకుని దగ్గుతూ ఉంటాడు. వీరికి బయట గాలితో ఉపశమనం కలుగుతుంది.

ఎకోనైట్ :

జ్వరం, జలుబు చలిగాలిలో తిరిగినందువల్ల వస్తాయి. తలంటు స్నానం చేసిన రెండు గంటల తర్వాత అకస్మాత్తుగా జలుబు చేస్తుంది. తుమ్ములు, కళ్ళు మంటలు, తీవ్రజ్వరం, మృత్యుభీతి, అసహనం లాంటి లక్షణాలు కనబడతాయి.

నక్స్‌వామికా :

అజీర్ణం, నోటికి ఏమీ సహించకపోవటం, కడుపునొప్పి, కడుపులో బరువుగా ఉండడం, జలుబు, దగ్గు, తుమ్ములు, చలిజ్వరం, పగలు జలుబు ఎక్కువగా ఉంటుంది. రాత్రిపూట ముక్కు బిగబట్టి పొడిదగ్గు వస్తుంది. తల పగిలిపోయేట్లుగా తలనొప్పి, మలబద్ధకం, ఎక్కువగా చికాకుపడటం, ఒంటరిగా ఉండాలనుకోవడం, బాధలన్నీ ఉదయం పూట ఉద్రేకించడం లాంటి లక్షణాలుంటే నక్స్‌వామికాను ఇవ్వవచ్చు.

యాంటిమ్‌క్రూడ్ :

దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములతో కూడిన జ్వరం ఉంటుంది. గొంతులో, ఛాతీలో

వీరికి గుర గురమని శబ్దాలు వస్తాయి. అన్నం తినబుద్ధికాదు. నాలుకమీద తెల్లని పూత ఉంటుంది. నోరు చేదుగా ఉంటుంది. గొంతులో పచ్చని శ్లేష్మం ఉంటుంది. వికారం, వాంతులు అవుతాయి. ఈ లక్షణాలు కనబడితే యాంటిమ్‌క్రూడ్ ఇవ్వవచ్చు.

లేకసిస్ :

ఎక్కువ స్రావంతో జలుబు ఉంటుంది. నోటిలో కారం ఉన్నట్లు మంటతో నోరు పొడారిపోతుంది. పొడి దగ్గు, ఆయాసం, గుండెల్లో పోటు, గొంతుచుట్టూ బట్ట కట్టుకున్నా భరించలేని దగ్గు వచ్చి ఊపిరి ఆడనట్లు ఉంటుంది. మధ్యాహ్నం నిద్రలేచిన తర్వాత లక్షణాలు ఉద్రేకిస్తాయి.

ఆర్సెనికం ఆల్బం :

ముక్కునుండి బాగా ఎక్కువగా నీరు కారుతుంది. జలుబు, దగ్గు, తుమ్ములు, ఆందోళన, చావుభయం ఉంటాయి. ముక్కులు బిగపడతాయి. కళ్లు మండుతూ ఉంటాయి. నోరు రుచి తెలియకపోవటం, నోరు తడి ఆరిపోవటం, ద్రవ పదార్థాలు తాగిన తర్వాత చలిగా ఉంటుంది. అధికమైన దాహంగా ఉండి కళ్ళు వెంటనే నీరు కారుతుంటే ఆర్సెనికం ఆల్బం ఇవ్వాలి.

జెల్సిమియం :

గాలి మార్పువల్ల జలుబు చేస్తుంది. గొంతు నొప్పిగా ఉంటుంది. గుటక వేయడం కష్టంగా ఉంటుంది. అంతేగాక గుటక వేస్తున్నప్పుడు చెవిలో పోటు పొడిచినట్లు ఉంటుంది. జ్వరం వచ్చినప్పుడు దాహం వేయదు. విశ్రాంతిగా కదలకుండా, మెదలకుండా పడుకుని ఉంటాడు.

కెమోమిల్లా :

జలుబు, దగ్గు, తుమ్ములు తీవ్రమైన తలనొప్పితో వస్తాయి. విసుగు, చిరాకు, కోపం ఎక్కువ. చిన్నపిల్లలు తమను ఎత్తుకుని తిప్పమని గోల చేస్తారు. అడిగిన ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పడానికి వీరికి చిరాకు. ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తున్న రోగులకు 'కెమోమిల్లా' మందును ఇవ్వవచ్చు.

దగ్గరగా రాకండి :

మీరు మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఎదుటివారు ముక్కుకి గుడ్డ అడ్డం పెట్టుకోవటం వంటివి చేస్తున్నారా...

మీరు మాట్లాడేటప్పుడు ఎదుటి వారు వెనక్కి వెనక్కి జరుగుతున్నారా? ముఖం కాస్త ఇబ్బందిగా పెడుతున్నారా?

మీరు మాట్లాడటం ఎప్పుడు ఆపేస్తారో అని చూస్తున్నారా?

మీరు మాట్లాడాలని నోరు తెరవగానే ఏదో పని ఉందన్నట్టు దూర దూరం వెళ్ళిపోతున్నారా?

అయితే మీ నోటి దుర్వాసనకు సంబంధించిన సూచనలు ఏవోఉన్నాయని అనుమానించాల్సిందే!

దానికి మూల కారణమేంటో తెలుసుకోవాల్సిందే!

దూరంగా జరిగే వారని మళ్లీ దగ్గరకు వచ్చేలా చేసుకోవడానికి ఈ పద్ధతుల్ని పాటించండి. మీ ఇబ్బందులన్నీ దూరమవుతాయి. అందరూ మీకు దగ్గరవుతారు.

నూటికి దాదపు ఎనభై మంది ఏదో ఒక మసయంలో నోటి దుర్వాసన సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారన,ఇ ఎనభై- తొంభై శాతం వరకు రకరకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు నోటి దుర్వాసనే కారణం అవుతోందని అమెరికన్ శాస్త్రజ్ఞులు స్పష్టం చేశారు.

వ్యక్తిగతంగా, సామాజికంగా ఇబ్బందులకు గురిచేసే నోటి దుర్వాసనకు ఎనభై ఐదు శాతం నోటి సమస్యలు, పదిహేను శాతం గొంతు, ముక్కు, శ్వాస కోశంలో ఇబ్బందులు, మానసిక మార్పులు, ఉదరకోశ సమస్యలు కారణాలు.

నోటి దుర్వాసనకు చెక్ పెట్టామంటే ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలనుంచి సేవ్ అయినట్లే.

నోట్లో బ్యాక్టీరియా, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలతో నోటి దుర్వాసన వస్తుంటుంది. నోటి దుర్వాసన అంటే భయపడటాన్ని 'హాలిటో ఫోబియో' అంటార.

నోటి దుర్వాసన కొంతమందిలో అప్పుడప్పుడు, మరికొంతమందిలో ఎక్కువ సమయంపాటు వుంటుంది.

మన నోటిలో కొన్ని లక్షల బాక్టీరియా కణాలు ఉంటాయి. ఇవి ఎక్కువగా నాలుక వెనకభాగంలో టాన్సిల్ గొంతులో ఉంటాయి.

చాలామందిలో ఈ బాక్టీరియానే నోటి దుర్వాసనకు ముఖ్య కారణంగా వుంటుంది. సాధారణంగా ఈ బాక్టీరియా ఆహారపు జీర్ణక్రియలో ఉపయోగ పడతాయి. కానీ, కొన్నిసార్లు నోటిలో తేమ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు ఉల్లిపాయలు, వెల్లుల్లి తీసుకున్నప్పుడు బాక్టీరియా చేసే జీర్ణప్రక్రియ విధానంలోని మార్పుల వల్ల ఈ చెడు వాసనలు తయారవుతాయి.

నోటి సంబంధిత సమస్యలెన్నింటికో ప్రధాన కారణం నాలుక. ఆహార పదార్థాలు తిన్నప్పుడు నాలుకను అంటుకున్నవి కాస్తా శుభ్రం చేసుకోకపోతే బాక్టీరియా కారణంగా పాచిలా మారతాయి. దాంతో దుర్వాసన వస్తుంది.

అలాగే ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత నోటిని, దంతాలను శుభ్రం చేసుకోక పోవడం, నోటిలో దంతాలు పుచ్చిపోవడం, ఇన్ఫెక్షన్లు రావడం, చిగుళ్ళనుంచి చీము, రక్తం కారడం, దంతాలకు సంబంధించి నొప్పులు రావడం, నాలుకపైన పుండ్లు.. ఇవన్నీ నోటి దుర్వాసనకు కారణం అవుతుంటాయి.

ఎలా కనుక్కోవాలి?

నోటి దుర్వాసనకు కారణాలు నిర్ధారించాల్సి ఉంటుంది. ఇందుకు అవసరమైన రక్త పరీక్షలు, మూత్ర పరీక్షలు, ఎక్స్‌రే, సైనస్ వంటి సమస్యలు ఉంటే సిటీస్కాన్ చేయాల్సి వుంటుంది.

నివారణ కోసం :

చికిత్స అనేది సమస్యకు గల కారణం మీద ఆధారపడి వుంటుంది.

✤ తరచూ నీటితో నోటిని పుక్కిలిస్తూ ఉండాలి.

✤ దంత సమస్యలకు అవసరమైన చికిత్స తీసుకోవాలి.

✤ టాన్సిల్స్, సైనసైటిస్, నోటిలోని లాలాజల గ్రంధి, ఊపిరితిత్తులలో సమస్యలున్నట్లయితే అందుకు అవసరమైన చికిత్స తీసుకోవాలి.

✤ మంచినీరు ఎక్కువ తాగాలి.

✤ వారం రోజులకు మించి దగ్గు, జలుబు బాధిస్తుంటే నిర్లక్ష్యం చేయకుండా చికిత్స చేయించుకోవాలి.

✤ అల్లం, ఉల్లిపాయలు, వెల్లుల్లి ఉన్న ఆహారం తక్కువ తీసుకోవాలి.

✤ ముక్కు ద్వారానే గాలి పీల్చుకోవాలి.

ఉదరకోశ సమస్యలు :

మనం తిన్న ఆహారం నోటిద్వారా ఆహార నాళిక నుంచి అన్నాశయంలోకి చేరుఉతంది. రకరకాల కారణాల వల్ల అక్కడ పూర్తిగా జీర్ణం కాని ఆహారం కుళ్ళి పోయి దుర్వాసన కలిగించే ఘాటైన వాయువులను విడుదల చేస్తుంది.

తేన్పుల సమయంలో ఈ వాయువులు అన్న వాహిక నుంచి గొంతులోకి, అటు నుంచి నోట్లోకి వచ్చి దుర్వాసనకు కారణం అవుతాయి.

అలాగే తిన్న ఆహార పదార్థాలు జీర్ణమైన తర్వాత కూడా ఆయా పదార్థాల తాలూకు వాసనలు పూర్తిగా పోవు. అందువల్ల మనం శ్వాస విడిచి పెట్టినప్పుడు, ఎప్పుడో తిన్న పదార్థాల వాసన బయటకు వస్తుంది.

మన శరీరం ఆ ఆహారాన్ని పూర్తిగా బయటకు విసర్జించేంత వరకు ఏదో రూపంలో ఆ వాసన వెలువడుతూనే వుంటుంది.

అలాగే కాలేయం, మూత్రపిండాల పనితీరు దెబ& తినడం కూడా నోటి దుర్వాసన కలిగిస్తాయి. త్రేన్పులు ఎక్కువగా వస్తున్నా, అజీర్తి సమస్యలు బాధిస్తున్నా తప్పనిసరిగా చికిత్స చేయించుకోవాలి.

దంత సంరక్షణ :

చాలా వరకు మన ఇంట్లో వాళ్ళో, స్నేహితులో చెప్పినదాన్ని బట్టి తమకు నోటి దుర్వాసన సమస్య ఉంది అని తెలుసుకుంటారు.

✤ ముఖ్యంగా వ్యక్తిగత శుభ్రత పాటించాలి.

✤ రోజుకు రెండుసార్లు నాలుకను, దంతాలను శుభ్ర పరుచుకోవాలి.

✤ చిగుళ్ళ సమస్యలకు కారణాలు తెలుసుకుని చికిత్స చేయించుకోవాలి.

✤ ఆహారం తిన్న తర్వాత చూయింగ్ గమ్ నమిలితే బాక్టీరియా వృద్ధి కాదు. పళ్ళ సందుల్లో ఇరుక్కున్న ఆహారం కూడా బయటకు వస్తుంది.

✤ మీటింగ్‌లు, ముఖ్యమైన వ్యక్తులను కలవడం వంటి సందర్భాలలో నోటి దుర్వాసన రాకుండా ఉండటానికి మార్కెట్లో లభించే క్లోరోక్సిడైన్, జింక్ గ్లూకోనేట్ వంటి మౌత్ వాష్‌లను ఉపయోగించవచ్చు.

✤ ఆరు నెలలకు ఒకసారి డాక్టర్‌ని సంప్రదించి, చికిత్స తీసుకుంటే నోటి దుర్వాసన సమస్యనుంచి దూరంగా ఉండొచ్చు.

జీవన శైలి :

✤ పొగతాగడం, మద్యం సేవించడం.

✤ అల్లం, వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయలు, మషాలాలు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం.

✤ కాఫీ, టీలు ఎక్కువ తాగడం, మంచి నీళ్లు తక్కువగా తాగడం.

✤ సరైన సమయానిఇ ఆహారం తీసుకోకపోవడం.

✤ గొంతు, నాలుక పొడిగా ఉండటం, నోటిద్వారా శ్వాస తీసుకోవడం.

✤ ఆరోగ్య సమస్యలకు వాడే కొన్ని రకాల మందులు.

✤ గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు, ఊబకాయం ఉండటం.

✤ మధుమేహం, ఉదరకోశ, శ్వాసకోశ వ్యవస్థలో సమస్యలుండటం.

✤ సైనసైటిస్, గొంతు ఇన్‌ఫెక్షన్లు, టాన్సిల్స్ సమస్యలు.

ఈ సందర్భాలలోజ్వరం రావడం, ముక్కు దిబ్బడ, ముక్కులోంచి నీరు కారడం, దగ్గు, మెడ భాగంలో వాచడం మొదలైనవి గమనించవచ్చు.

జీవనశైలిని సరిచేసుకుని, ఆరోగ్య సమస్యలకు చికిత్స చేయించుకుంటే నోటి దుర్వాసన సమస్య బాధించదు. ఇబ్బందులూ ఎదురవ్వవు.